

SUPERCREIERUL

Deepak Chopra și Rudolph E. Tanzi

Cum să-ți eliberezi puterea explozivă a minții pentru a-ți maximiza sănătatea, fericirea și starea de bine spirituală

„O CARTE ȘOCANTĂ... CITIȚI-O CU ATENȚIE ȘI PROCESAȚI-O CU NOUL VOSTRU SUPERCREIER."
DR. WAYNE W. DYER

TREBUIE SĂ ŞTII



SUPERCREIERUL

Deepak Chopra și Rudolph E. Tanzi

Cum să-ți eliberezi puterea explozivă a minții pentru a-ți maximiza sănătatea, fericirea și starea de bine spirituală

„O CARTE ȘOCANTĂ... CITIȚI-O CU ATENȚIE ȘI PROCESAȚI-O CU NOUL VOSTRU SUPERCREIER."
DR. WAYNE W. DYER

TREBUIE SĂ ŞTII

Deepak Chopra
Rudolph E. Tanzi

Supercreierul

Traducere din engleză de
Constantin Dumitru-Palcus

Lifestyle Publishing
2013

TREBUIE
SĂ ŞTII

Lifestyle TREBUIE SĂ ŞTII

SUPER BRAIN: Unleashing the Explosive Power of Your Mind
to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being
Deepak Chopra, MD si Rudolph E. Tanzi, PhD

Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu
Harmony Books, imprint al Crown Publishing Group,
divizie din Randoam House, Inc.

Lifestyle Publishing face parte
din Grupul Editorial Trei

C.P. 27-0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90
Fax: +4 0732 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu, Magdalena Mărculescu
Director: Crina Drăghici
Design: Alexe Popescu
Redactor: Aurelia Năstase
Director producție: Cristian Claudiu Coban
DTP: Răzvan Nasea
Corectori: Roxana Samoilescu, Elena Bițu

ISBN ePUB: 978-606-8566-06-1
ISBN PDF: 978-606-8566-07-8
ISBN Print: 978-606-8309-35-4


elefant

Soțiilor și familiilor noastre iubitoare

Potrivit lui Aristotel, creierul există doar pentru a răci sângele și nu este implicat în procesul gândirii. Acest lucru este adevărat doar pentru anumite persoane.

Will Cuppy

Partea întâi
Cum să-ți dezvolți cel mai prețios dar

O epocă de aur pentru creierul uman

Ce știm cu adevărat despre creierul uman? În anii 1970 și 1980, când autorii și-au dobândit pregătirea universitară, răspunsul sincer era „foarte puțin”. Pe atunci, circula o zicală: a studia creierul echivalează cu a lipi un stetoscop la exteriorul stadionului Astrodome ca să înveți regulile fotbalului.

Creierul omenesc conține aproximativ 100 de miliarde de celule nervoase, care formează undeva între un trilion poate până la un cvadrilion de conexiuni, numite sinapse. Aceste conexiuni se află într-o stare constantă și dinamică de remodelare, ca reacție la lumea din jurul nostru. Ca o minune a naturii, aceasta este una minusculă, dar uluitoare.

Oricine rămâne copleșit în fața creierului uman, care a fost cândva denumit „un univers de un kilogram și jumătate”. Și pe bună dreptate. Creierul nostru nu doar interpretează lumea, el o creează. Nimic din ceea ce vedem, auzim, atingem, gustăm sau mirosim nu ar avea vreuna dintre acele calități în absența creierului. Tot ceea ce trăim astăzi — cafeaua de dimineață, dragostea pe care o simțim pentru familie, o idee strălucită la locul de muncă — a fost personalizat în mod specific doar pentru noi.

Imediat ne confruntăm cu o chestiune esențială. Dacă lumea ta este unică și personalizată numai și numai pentru tine, atunci cine se află la originea unei creativități atât de remarcabile, tu sau creierul însuși? Dacă răspunsul este „tu”, ușa spre o creativitate mai mare este larg deschisă. Dacă răspunsul este „creierul tău”, s-ar putea să existe limitări fizice drastice a ceea ce ești capabil să realizezi. Poate că ești limitat din cauza moștenirii ereditare, a amintirilor toxice sau a stimei de sine scăzute. Poate că dai greș

din cauza așteptărilor limitate care ți-au comprimat conștientizarea, deși nu-ți dai seama că se întâmplă acest lucru.

Există argumente care susțin ambele variante, respectiv potențialul nelimitat sau limitarea fizică. Spre deosebire de trecut, știința din zilele noastre acumulează noi fapte cu o viteză uluitoare. Am intrat într-o epocă de aur a cercetărilor legate de creierul uman. În fiecare lună apar noi descoperiri, dar în toiul unor asemenea progrese entuziasmante, cum rămâne oare cu individul, cu persoana care se bizuie pe creier pentru toate cele? Este aceasta o epocă de aur pentru creierul *tău*?

Detectăm o falie uriașă între cercetările mărețe și realitatea cotidiană. Îmi vine în minte o altă zicere, care circula printre studenții la medicină din trecut: fiecare persoană folosește doar 10% din creier. Literalmente vorbind, nu este adevărat. La un adult sănătos, rețelele neuronale ale creierului funcționează tot timpul la întreaga capacitate. Nici măcar cele mai sofisticate scanări cerebrale disponibile astăzi n-ar putea să detecteze diferențe între Shakespeare, în timp ce scrie un solilocviu din *Hamlet*, și un poet aspirant, care-și compune primul sonet. Dar creierul fizic nu înseamnă deloc totul.

Pentru a crea o epocă de aur pentru creierul tău, trebuie să folosești într-un mod nou darul cu care te-a înzestrat natura. Nu numărul de neuroni sau nu știu ce magie dinăuntrul materiei tale cenușii fac viața să fie mai animată, însuflețitoare și plină de succes. Genele au rolul lor, dar genele, ca și restul creierului, sunt și ele dinamice. În fiecare zi, pășești în furtuna invizibilă a activității electrice și chimice, care este mediul cerebral. Acționezi simultan ca lider, inventator, dascăl și utilizator al propriului creier.

Ca lider, dai ordine zilnic creierului tău.

Ca inventator, creezi în interiorul creierului noi căi și conexiuni, care n-au existat ieri.

Ca dascăl, îți antrenezi creierul să învețe noi deprinderi.

Ca utilizator, ești responsabil de păstrarea creierului în stare bună de funcționare.

În aceste patru roluri stă întreaga diferență între creierul de zi cu zi — să-l numim *creierul standard* — și ceea ce denumim *supercreier*. Diferența este imensă. Cu toate că nu ai relaționat cu creierul gândindu-te „ce ordine să-i mai dau astăzi?” sau „ce căi noi vreau să creez?”, este exact ceea ce faci. Lumea personalizată în care trăiești are nevoie de un creator. Creatorul nu este creierul tău, ci ești tu.

Supercreier este de fapt o denumire pentru un creator pe deplin conștient, care-și folosește creierul pentru câștigul maxim. Creierul tău este adaptabil la nesfârșit, iar tu ai putea să-ți îndeplinești rolul cvadruplu — lider, inventator, dascăl și utilizator — cu rezultate mult mai mulțumitoare decât reușești să obții azi.

Lider. Ordinele pe care le dai nu sunt doar comenzi de computer, precum „șterge” sau „derulează până la sfârșitul paginii”. Acelea sunt comenzi mecanice încorporate într-o mașină. Ordinele tale sunt receptate de un organism viu, ce se schimbă în fiecare clipă în care trimiți o instrucțiune. Dacă îți zici „vreau același bacon cu ouă ca și ieri”, creierul nu se schimbă deloc. Dacă, în schimb, gândești „ce mai mănânc azi la micul dejun, aș vrea ceva nou”, dintr-odată accesezi un rezervor de creativitate. Creativitatea este o inspirație vie, care respiră și se înnoiește permanent și cu care niciun computer nu se poate compara. De ce să nu profităm pe deplin de ea? Căci creierul are miraculoasa capacitate de a da mai mult, cu cât mai mult ceri de la el.

Să traducem ideea în modul în care relaționezi acum cu creierul tău și în modul în care ai putea să relaționezi. Cercetează lista de mai jos. Cu care dintre situațiile următoare te identifici?

CREIERUL STANDARD

Nu-mi propun să mă comport astăzi foarte diferit față de cum m-am comportat ieri.
Sunt o creatură a obișnuinței.
Nu-mi stimulez prea des mintea cu lucruri noi.
Îmi plac lucrurile cunoscute. Este calea cea mai comodă de trai.

Dacă sunt sincer, recunosc că există o repetiție plictisitoare acasă, la muncă și în relațiile mele.

SUPERCREIERUL

Privesc fiecare zi ca pe o lume nouă.
Sunt atent să nu capăt obiceiuri nesănătoase, iar dacă un astfel de obicei se statornicește, scap destul de ușor de el.
Îmi place să improvizez.
Nu pot să sufăr plictiseala, care pentru mine înseamnă repetiție.
Gravitez către lucruri noi în multe domenii ale vieții mele.

Inventator. Creierul tău evoluează permanent. Aceasta se întâmplă individual, ceea ce este o caracteristică unică a creierului uman (și unul dintre cele mai profunde mistere ale sale). Inima și ficatul cu care te-ai născut vor fi, în esență, aceleași organe când vei muri. Dar nu și creierul. Acesta este capabil să evolueze și să se amelioreze de-a lungul vieții. Inventează noi lucruri de făcut pentru el și vei deveni sursa unor noi deprinderi. O teorie remarcabilă este susținută de sloganul celor „10 000 de ore”, ideea fiind că poți să dobândești orice aptitudini de expert dacă te dedici acelei activități pentru un interval de timp egal cu 10 000 de ore, chiar și când e vorba de aptitudini precum acelea pentru muzică și pictură, care au fost atribuite cândva doar celor talentați. Dacă ați văzut vreodată Cirque du Soleil, s-ar putea să fi presupus că acei uluitori acrobați proveneau din familii de oameni ai circului sau de la trupe din străinătate. De fapt, pentru fiecare număr executat la Cirque de Soleil, cu câteva excepții, sunt instruiți oameni normali, care învață la o școală specială din Montreal. La un anumit nivel, viața înseamnă o serie de deprinderi, începând cu mersul, vorbitul și cititul. Greșeala pe care o facem este că limităm aceste deprinderi. Și totuși, același simț al echilibrului care ne permite să facem primii pași șovăielnici, apoi să mergem și să alergăm sau să ne deplasăm cu bicicleta, dacă exersăm 10 000 de ore (sau mai puțin), ne dă posibilitatea să mergem pe o funie întinsă între doi zgârie-nori. Îi cerem

prea puțin creierului dacă încetăm să-i solicităm să perfecționeze în fiecare zi noi deprinderi.

Cu care dintre situațiile de mai jos te identifici?

CREIERUL STANDARD

Nu pot să-mi dau seama dacă mă dezvolt la fel de mult ca atunci când eram tânăr.

Dacă învăț ceva nou, mă opresc la un punct.

Mă împotrivesc schimbării și, uneori, mă simt amenințat de aceasta.

Nu încerc să ajung dincolo de lucrurile la care mă pricep deja.

Îmi petrec o mare parte din timp cu lucruri pasive, cum ar fi privitul la televizor.

SUPERCREIERUL

Voi continua să evoluez toată viața mea.

Dacă învăț ceva nou, merg cât de departe sunt în stare.

Mă adaptez rapid la schimbare.

Dacă nu pot să realizez ceva din prima încercare, e în regulă. Îmi place provocarea.

Mă simt bine activ, luând doar pauze modice.

Dascăl. Rădăcinile cunoașterii nu se află în fapte, ci în curiozitate. Un dascăl inspirat poate schimba pentru totdeauna un învățăcel, insuflându-i curiozitate. Te afli în aceeași poziție față de creierul tău, dar cu o mare diferență: ești atât elev, cât și dascăl. Insuflarea curiozității este responsabilitatea ta, iar atunci când se produce, tot tu ești cel care te vei simți inspirat. Niciun creier n-a fost vreodată inspirat, dar, atunci când tu ești, declanșezi o cascadă de reacții care îl înviorează, în vreme ce creierul lipsit de curiozitate este în esență adormit. (S-ar putea de asemenea „să se destrame”; există dovezi conform cărora putem preveni simptomele senilității și ale îmbătrânirii creierului rămânând angajați social și curioși intelectual întreaga viață.) Ca un bun dascăl, trebuie să monitorizezi erorile,

să încurajezi părțile tari, să observi când elevul este gata pentru noi provocări și așa mai departe. Ca un elev inteligent, trebuie să rămâi deschis la lucrurile pe care nu le cunoști, să fii receptiv și nu obtuz.

Cu care dintre situațiile de mai jos te identifici?

CREIERUL STANDARD

Sunt destul de așezat în felul cum îmi abordez viața.
Sunt legat de convingerile și opiniile mele.
Las în seama altora să fie experți.
Privesc rareori programele educative de televiziune și nu particip frecvent la conferințe publice.
A trecut ceva timp de când nu m-am mai simțit inspirat.

SUPERCREIERUL

Îmi place să mă reinventez.
De curând, mi-am schimbat o convingere sau o opinie pe care o aveam de multă vreme.
Există cel puțin un lucru în care sunt expert.
Mă simt atras de emisiunile educative de la televizor sau din colegiile locale.
Viața mea mă inspiră zilnic.

Utilizator: Nu există un manual cu instrucțiuni de folosire pentru creier; cu toate acestea, el are nevoie de hrănire, reparații și administrare corespunzătoare. Anumite nutrimente sunt de natură fizică. În zilele noastre, o adevărată modă a alimentelor bune pentru creier îi face pe oameni să caute anumite vitamine și enzime. Dar hrana potrivită pentru creier este și mentală, și fizică. Alcoolul și tutunul sunt toxice. Prin urmare, să expui creierul la aceste substanțe înseamnă să-l folosești nepotrivit. Mânia și teama, stresul și depresia sunt de asemenea un gen de folosire necorespunzătoare. În timp ce scriam această carte, un nou studiu a demonstrat că stresul cotidian rutinier blochează cortexul prefrontal, adică acea parte a creierului responsabilă de luarea deciziilor, corectarea erorilor

și evaluarea situațiilor. Iată de ce oamenii o iau razna în ambuteiajele rutiere. Este un stres rutinier și totuși furia, frustrarea și neajutorarea resimțite de unii șoferi arată că, la aceștia, cortexul prefrontal a încetat să monitorizeze impulsurile primare, de al căror control este responsabil. Iar și iar ne întoarcem la aceeași temă: folosește-ți creierul, nu lăsa creierul să te folosească. Furia din trafic este un exemplu în care creierul te folosește, dar la fel sunt și amintirile toxice, rănile provocate de traumele vechi, proastele obiceiuri de care nu te poți debarasa și, cel mai tragic, dependențele scăpate de sub control. Aceasta este o zonă extrem de importantă de care trebuie să fim conștienți.

Cu care dintre situațiile de mai jos te identifici?

CREIERUL STANDARD

În ultimul timp, am simțit că am pierdut controlul în cel puțin o zonă a vieții mele.
Nivelul meu de stres este prea ridicat, dar mă acomodez cu el.
Îmi fac griji în privința depresiei sau sunt deprimat.
Viața mea se poate îndrepta într-o direcție nedorită de mine.
Gândurile mele pot fi obsesive, înspăimântătoare sau anxioase.

SUPERCREIERUL

Mă simt confortabil când controlez situațiile.
Evit în mod activ situațiile stresante îndepărtându-mă de ele și lăsându-le în voia lor.
Starea mea de spirit este complet bună.
În pofida unor evenimente neașteptate, viața mea se îndreaptă în direcția în care vreau ca ea să meargă.
Îmi place felul în care gândește mintea mea.

Deși creierul tău nu are un manual de utilizare, îl poți folosi urmând o cale a dezvoltării, a realizării, a satisfacției personale și a unor noi deprinderi. Fără să-ți dai seama, ești capabil să faci un salt cuantic în modul în care îți întrebuințezi creierul. Destinația noastră finală este să iluminăm

creierul, ceea ce înseamnă să ajungem dincolo de cele patru roluri pe care le interpretezi. Este un tip mai rar de relație, în care tu joci rolul de observator, de martor tăcut la tot ceea ce face creierul. În asta constă transcendența. Când ești capabil să fii martor tăcut, activitatea creierului nu te prinde în mrejele ei. Așteptând în liniște desăvârșită și conștientizare tăcută, găsești adevărul despre întrebările eterne referitoare la Dumnezeu, la suflet și la viața de după moarte. Motivul pentru care credem că acest aspect al vieții este real este dat de faptul că, atunci când mintea vrea să transceandă, creierul este gata s-o urmeze.

O nouă relație

Când Albert Einstein a murit, în 1955, la vârsta de 76 de ani, a existat o curiozitate imensă legată de cel mai celebru creier al secolului XX. Întrucât se presupunea că un element de natură fizică trebuia să fi creat un astfel de geniu, s-a efectuat o autopsie pe creierul lui Einstein. Sfidând așteptările potrivit cărora ideile mărețe necesită un creier mare, s-a constatat că greutatea creierului lui Einstein era de fapt cu 10% sub medie. Epoca aceea se afla abia în pragul explorării genelor, iar până la teoriile avansate privind modul de formare a conexiunilor sinaptice, aveau să mai treacă niște decenii. Ambele reprezintă progrese spectaculoase în cunoaștere. Nu poți să vezi genele în funcțiune, dar poți să observi neuronii dezvoltând noi axoni și dendrite, acele extensii filiforme care îi permit unei celule cerebrale să se conecteze cu alta. Se cunoaște acum că îi este dat creierului să poată forma noi axoni și dendrite până în ultimii ani din viață, ceea ce ne dă o speranță enormă pentru prevenirea senilității, de exemplu, și pentru păstrarea capacității noastre mentale o perioadă nedefinită. (Atât de uluitoare este capacitatea de a crea noi conexiuni, încât un fetus pe cale de a se naște formează 250 000 de noi celule nervoase pe minut, ceea ce duce la crearea a milioane de conexiuni sinaptice pe minut.)

Totuși, spunând asta, suntem la fel de naivi ca jurnaliștii care așteptau nerăbdători să anunțe lumea că Einstein avusese o ciudățenie de creier — continuăm adică să punem accentul pe aspectul fizic. Avem sentimentul că,

în absența unei noi relații, creierul nu poate fi solicitat să facă lucruri noi, neașteptate. Să ne gândim la copiii descurajați la școală. Astfel de elevi au existat în toate sălile de clasă în care ne-am aflat cu toții, de obicei fiind așezați în ultimul rând de bănci. Comportamentul lor este marcat de un pattern trist.

Mai întâi, copilul încearcă să țină pasul cu ceilalți. Când aceste eforturi eșuează, oricare ar fi motivul, copilul se descurajează. El încetează să se străduiască la fel de mult ca elevii care au parte de succes și încurajări. Următoarea fază este exprimarea prin comportament, și anume scoaterea unor zgomote turbulente sau comiterea unor șotii prin care să atragă atenția. Fiecare copil are nevoie de atenție, chiar dacă e vorba de una negativă. Turbulența poate fi agresivă, dar, în cele din urmă, copilul își dă seama că nimic bun nu se întâmplă. Exprimarea prin comportament atrage dezaprobarea și pedeapsa. Așa intră în faza finală, care este de tăcere posomorâtă. Nu mai face niciun efort ca să țină ritmul cu restul clasei. Ceilalți copii îl taxează drept încet la minte sau prost de-a binelea, practic, un *outsider*. Dintr-un loc benefic, școala s-a transformat într-o închisoare sufocantă.

Nu este greu de sesizat modul în care acest ciclu comportamental afectează creierul. Știm acum că bebelușii se nasc cu 90% din creier format și cu milioane de conexiuni în plus. Așa încât, în primii ani de viață, sunt cernute conexiunile nefolosite și sunt dezvoltate cele care vor conduce la noi deprinderi. Putem presupune că un copil descurajat eșuează în acest proces. Deprinderile utile nu sunt dezvoltate, iar părțile creierului care nu sunt folosite se atrofiază. Descurajarea este un proces holistic, care cuprinde creierul, psihicul, emoțiile, comportamentul și oportunitățile ulterioare din viață.

Pentru ca orice creier să funcționeze bine, are nevoie de stimulare. Dar e limpede că stimularea este secundară în raport cu ceea ce simte copilul, pe plan mental și psihologic. Un copil descurajat relaționează cu creierul său în mod diferit față de un copil încurajat, iar creierele lor trebuie și ele să reacționeze diferit.

Supercreierul se bazează pe convingerea că există un nou tip de conectare între minte și creier. Și nu partea fizică este cea care are o importanță crucială. Importante sunt hotărârea, intenția, răbdarea, speranța și sârguința persoanei în cauză. Toate acestea se referă la modul în care mintea se raportează la creier, indiferent de consecințe. Putem rezuma relația aceasta în zece principii.

CREZUL SUPERCREIERULUI

CUM SE RAPORTEAZĂ MINTEA LA CREIER

1. Procesul implică întotdeauna circuite de feedback.
2. Circuitele de feedback sunt inteligente și adaptabile.
3. Dinamica unui creier uman intră și iese din starea de echilibru, dar favorizează întotdeauna echilibrul general, cunoscut și ca homeostazie.
4. Ne folosim creierele ca să evoluăm și să ne dezvoltăm, călăuziți de intențiile noastre.
5. Auto-reflecția ne împinge înainte într-un teritoriu necunoscut.
6. Multe arii diverse ale creierului sunt coordonate simultan.
7. Avem capacitatea de a monitoriza multe niveluri ale conștientizării, chiar dacă ne limităm concentrarea la un singur nivel (de exemplu, trezitul, dormitul sau visatul).
8. Toate calitățile lumii cunoscute, cum ar fi înfățișarea, sunetul, structura și gustul, sunt create în mod misterios prin interacțiunea minții cu creierul.
9. Mintea, și nu creierul, este originea conștiinței.
10. Doar conștiința poate înțelege conștiința. Nicio explicație mecanică, izvorâtă din aspecte legate de creier, nu este de ajuns.

Acestea sunt idei însemnate. Avem multe explicații de dat, dar am dorit să vezi din capul locului ideile mari. Dacă ai lua doar două cuvinte din prima propoziție — *circuite de feedback* —, ai putea fascina o grupă de la facultatea de medicină vreme de un an. Corpul omenesc este un imens circuit de feedback, alcătuit din trilioane de circuite minuscule. Fiecare celulă „vorbește” cu toate celelalte și ascultă răspunsul pe care îl primește.

Aceasta este esența simplă a feedbackului, un termen preluat din electronică. Termostatul din *living room* sesizează temperatura și pornește instalația termică dacă se face prea frig. Când temperatura crește, termostatul preia această informație și reacționează oprind instalația.

Temperatura corpului este reglată prin același tip de du-te vino, care acționează prin comutatoare. Până acum, nu e nimic fascinant. Dar, când gândești o idee, creierul trimite informația la inimă, iar dacă mesajul este de emoție, teamă, excitare sexuală sau multe alte stări, o poate determina să bată mai repede. Creierul îi va trimite un contra-mesaj care să-i spună inimii să-și încetinească iar ritmul, dar, dacă circuitul de feedback se întrerupe, ea poate continua să bată nebunește ca o mașină căreia i s-au defectat frânele. Pacienții care iau steroizi înlocuiesc steroizii naturali secretați de sistemul endocrin. Cu cât mai lungă este perioada în care iei steroizi artificiali, cu atât cei naturali scad și, ca urmare, glandele suprarenale se atrofiază.

Suprarenalele sunt responsabile de trimiterea mesajului care încetinește pulsul. Prin urmare, dacă un pacient încetează să mai ia un steroid dintr-odată, în loc să diminueze treptat cantitatea, organismul s-ar putea să rămână fără frâne. Glanda suprarenală nu a avut timp să crească la loc. În acest caz, ar fi de ajuns să se furișeze cineva în spatele tău, să strige „Bau!” și să-ți facă inima s-o ia razna, scăpată de sub control. Consecința? Un atac de inimă. Cu astfel de posibilități, dintr-odată, circuitele de feedback încep să devină fascinante. Pentru a le face de-a dreptul hipnotizante, există modalități extraordinare de a folosi feedbackul cerebral. Orice persoană obișnuită conectată la o mașină de biofeedback poate învăța repede să-și controleze mecanismele corporale care funcționează de obicei în mod automat. Poți să-ți scazi tensiunea arterială, de exemplu, sau să-ți schimbi pulsul. Poți să-ți induci o stare de unde alfa asociată cu meditația și creativitatea artistică.

Iar, pentru asta, nu e absolut necesară o mașină de biofeedback. Încearcă următorul exercițiu: privește-ți palma, simte-o în timp ce o privești. Acum, imaginează-ți că se încălzește. Continuă s-o privești și concentrează-te pe încercarea de a o încălzi. Vezi cum se colorează spre

roșu. Dacă-ți menții concentrarea pe această intenție, palma ți se va încălzi și se va înroși cu adevărat. Călugării budiști tibetani folosesc acest circuit de feedback simplu (o tehnică avansată de meditație, denumită *tumo*) pentru a-și încălzi corpul.

Metoda este atât de eficientă încât călugării care o folosesc pot să stea în peșteri de gheață și să mediteze peste noapte, fără să aibă nimic altceva pe ei în afară de robele lor subțiri din mătase de culoarea șofranului. Acum, circuitul de feedback simplu a devenit totalmente captivant, pentru că ceea ce putem induce numai prin forța intenției s-ar putea să nu aibă limite. Aceiași călugări budiști ating stări de compasiune, de exemplu, care se bazează pe schimbările fizice din cortexul prefrontal al creierului. Creierele lor nu fac asta din proprie inițiativă; ele respectă ordine primite de la minte. Astfel, traversăm o frontieră. Când un circuit de feedback menține pulsul normal al inimii, mecanismul este involuntar — te folosește pe tine. Dar, dacă îți schimbi pulsul intenționat (de exemplu, gândindu-te la o persoană care te emoționează romantic), tu ești cel care folosește creierul.

Să ducem acest concept în locul în care viața poate fi nefericită sau fericită. Să ne gândim la victimele atacurilor cerebrale. Știința medicală a făcut progrese uriașe în supraviețuirea pacienților chiar și după atacuri cerebrale masive, unele dintre ele putând fi atribuite unei medicații mai bune și unei creșteri a numărului de unități de prim-ajutor, dat fiind că aceste atacuri sunt rezolvate cel mai bine dacă se acționează cât mai repede cu putință. Tratamentul rapid salvează nenumărate vieți, în comparație cu situația din trecut.

Dar supraviețuirea nu înseamnă același lucru cu recuperarea. Niciun medicament nu prezintă un succes comparabil în recuperarea victimelor după paralizie, cel mai răspândit efect al atacurilor cerebrale. Ca și în cazul copiilor descurajați, la pacienții care au suferit atacuri cerebrale totul pare să depindă de feedback. În trecut, în marea lor majoritate, aceștia stăteau într-un scaun și beneficiau de îngrijire medicală, iar conduita lor de minimă rezistență era să-și folosească acea parte a corpului care rămăsese neafectată de atacul cerebral. Acum, reabilitarea adoptă în mod activ conduita

maximei rezistențe. De exemplu, dacă mâna stângă a pacientului este paralizată, terapeutul îl va pune să folosească doar acea mână ca să apuce ceașca de cafea sau ca să-și pieptene părul.

La început, aceste sarcini sunt fizic imposibile. Chiar și simpla ridicare a unei mâini paralizate provoacă suferință și frustrare. Dar, dacă pacientul repetă intenția de a-ți folosi în mod repetat mâna afectată, se dezvoltă circuite de feedback noi. Creierul se adaptează și, încet, apare o nouă funcție. Vedem acum recuperări remarcabile la pacienți care merg, vorbesc și-și folosesc normal membrele în cadrul programelor de reabilitare intensivă. În urmă cu doar 20 de ani, aceste funcții ar fi stagnat sau ar fi prezentat doar ameliorări minore.

Și tot ce am făcut până acum a fost să explorăm implicațiile a două cuvinte.

Crezul supercreierului unește două cuvinte, biologia și experiența. Biologia reușește de minune să explice procesele fizice, dar este totalmente neadecvată în a ne vorbi despre semnificația și scopul experienței noastre subiective. Ce simte oare un copil descurajat sau o victimă paralizată a unui atac cerebral? Povestea începe cu această întrebare, iar biologia vine după aceea. Avem nevoie de ambele lumi ca să ne înțelegem pe noi înșine. Altfel, riscăm să cădem în eroarea biologiei, care susține că oamenii sunt controlați de creierele lor. Lăsând deoparte nenumăratele controverse dintre diferitele teorii ale minții și creierului, țelul este limpede: vrem să ne folosim de creierele noastre, nu să ne lăsăm folosiți de acestea.

Vom dezvolta aceste zece principii pe parcursul cărții. Descoperiri importante din neuroștiință arată, toate, în aceeași direcție. Creierul uman poate face mult mai mult decât ar fi crezut cineva vreodată. Contrar convingerilor noastre perimate, limitările îi sunt impuse de noi, nu de anumite neajunsuri fizice. De exemplu, pe vremea când ne completam pregătirea medicală și științifică, natura memoriei era un mister desăvârșit. Altă zicere circula pe atunci: „Cunoaștem atât de multe despre memorie ca și cum creierul ar fi plin cu rumeguș”. Din fericire, scanările cerebrale se profilau la orizont, iar cercetătorii de astăzi pot vedea în timp real cum zone

ale creierului se „luminează” pentru a etala declanșarea neuronilor, în timp ce subiectul își amintește anumite lucruri. Se poate spune că, acum, acoperișul Astrodome-ului este din sticlă.

Dar memoria rămâne insesizabilă. Nu lasă niciun fel de urme în celulele cerebrale și nimeni nu știe cu adevărat cum ne sunt stocate amintirile. Dar ăsta nu e un motiv să plasăm vreo limită a ceea ce creierele noastre pot rememora. O tânără indiancă, geniu al matematicii, a făcut o demonstrație în cursul căreia i s-a cerut să înmulțească în minte două numere, fiecare format din câte 32 de cifre. Ea a dat rezultatul, un număr 64 sau 65 de cifre, în câteva secunde de la auzirea celor două numere. În medie, cei mai mulți oameni pot să memoreze doar șase sau șapte cifre dintr-o privire. Deci, care ar trebui să fie norma noastră pentru memorie, persoana medie sau cea excepțională? În loc de a afirma că geniul matematic are gene mai bune sau un talent special, să punem o altă întrebare: ți-ai antrenat creierul ca să ai o supermemorie? Există cursuri de antrenament pentru această deprindere, iar persoanele obișnuite care le urmează pot comite isprăvi, precum recitarea Bibliei din memorie, folosind nimic mai mult decât genele și talentele cu care s-au născut. Totul pornește de la modul în care te raportezi la creierul tău. Stabilind așteptări mai mari, pătrunzi într-o fază de funcționalitate superioară.

Unul dintre lucrurile unice legate de creierul uman este acela că el poate să facă doar ceea ce crede că poate face. În clipa în care spui „memoria mea nu mai e cum era altădată” sau „nu-mi aduc aminte nimic azi”, nu faci altceva decât să-ți „antrenezi” creierul să se ridice la înălțimea așteptărilor tale diminuate. Așteptările scăzute înseamnă rezultate scăzute. Prima regulă a supercreierului este că, întotdeauna, creierul îți ascultă gândurile. Pe măsură ce ascultă, învață. Dacă îl înveți despre limitări, creierul va deveni limitat. Dacă îl înveți că are limitări, creierul tău va deveni limitat. Dar ce se întâmplă dacă faci contrariul? Și anume dacă îți înveți creierul să nu cunoască limite?

Gândește-te la creierul tău ca la un pian Steinway. Toate clapele sunt la locul lor, gata să funcționeze la o atingere de deget. Indiferent dacă la

claviatură se așază un începător sau un virtuoz renumit pe plan mondial, ca Vladimir Horowitz sau Arthur Rubinstein, instrumentul este același din punct de vedere fizic. Dar muzica pe care o va genera va fi cu totul alta, în cele două situații. Începătorul folosește mai puțin de un procent din potențialul pianului; virtuozul forțează limitele instrumentului.

Dacă lumea muzicii n-ar fi avut asemenea virtuozi, nimeni n-ar fi bănuit ce lucruri uluitoare putea face un pian Steinway. Din fericire, cercetările privind performanțele creierului ne oferă exemple uimitoare despre modul în care se trezește la viață potențialul nevalorificat. Abia acum, acești indivizi uluitori sunt studiați cu scanări cerebrale, care le fac aptitudinile mai uluitoare și, în același timp, mai misterioase.

Să ne gândim la Magnus Carlsen, geniul șahului din Norvegia. El a dobândit cea mai înaltă clasificare din șah, cea de mare maestru, la vârsta de 13 ani, pe locul trei în clasamentul celor mai tineri mari maeștri din istorie. Cam în aceeași perioadă, într-o partidă fulger, l-a forțat pe Gary Kasparov, fostul campion mondial la șah, la o remiză. „Am fost agitat și intimidat, își amintește Carlsen, altfel, l-aș fi învins.” Ca să joace șah la acest nivel, un mare maestru trebuie să facă referire, instantaneu și automat, la mii de partide stocate în memoria sa. Creierul nu este umplut cu rumeguș, știm asta, dar modul în care reușește o persoană să-și amintească un asemenea tezaur de mutări individuale — ridicându-se la multe milioane de posibilități — rămâne un mare mister. Într-o demonstrație televizată a capacităților sale, tânărul Carlsen, care are acum 21 de ani, a jucat un simultan de 10 partide fulger, cu spatele la tablele de șah.

Cu alte cuvinte, el a fost obligat să țină minte 10 table separate de șah, fiecare cu câte 32 de piese, în condițiile în care ceasul permitea doar două secunde pentru fiecare mutare. Performanța lui Carlsen definește limita memoriei sau o mică felie din aceasta. Deși unei persoane normale îi este dificil să-și imagineze cum ar fi să aibă o asemenea memorie, adevărul e că tânărul norvegian nu-și supune creierul la mari eforturi. Conform spuselor lui, ceea ce face i se pare absolut firesc.

Noi credem că fiecare ispravă mentală remarcabilă este un indicator care ne arată calea. Nu vei ști ce poate face creierul tău până când nu-i vei testa limitele și nu vei încerca să le depășești. Oricât de ineficient ți-ai folosi creierul, un lucru e sigur: este poarta spre viitorul tău. Succesul tău în viață depinde de creierul tău, pentru simplul motiv că întreaga experiență ajunge la tine prin intermediul creierului.

Vrem ca lucrarea *Supercreierul* să fie cât mai practică posibil, pentru că poate rezolva probleme care sunt mult mai dificile sau chiar imposibile pentru creierul standard. Fiecare capitol se va încheia cu câte o secțiune dedicată soluțiilor supercreierului, cu o mulțime de sugestii inovatoare pentru depășirea celor mai multe dintre cele mai comune provocări ale vieții.

Cinci mituri care trebuie destrămate

Raportarea într-un mod nou la propriul creier este calea prin care poți să schimbi realitatea. Odată cu noile descoperiri din neuroștiință, ies tot mai mult la iveală puterile ascunse ale creierului uman. Creierul procesează materialul brut oferit de viață ca un slujitor al oricărei dorințe ai putea avea, al oricărei viziuni pe care ți-ai putea-o imagina. Lumea fizică materială nu-i poate rezista acestei puteri și, totuși, descătușarea ei necesită noi convingeri. Creierul tău nu poate să facă ceea ce crede că nu poate face.

Cu precădere, cinci mituri s-au dovedit restrictive și rezistente la schimbare. Toate au fost cândva acceptate ca adevăruri, chiar cu un deceniu sau două în urmă.

Creierul rănit nu se poate vindeca singur.

Acum, am aflat despre uluitoarele puteri de vindecare ale creierului, nebănuite în trecut.

Interconectarea fizică a creierului nu poate fi modificată.

La drept vorbind, linia de demarcație dintre interconectarea fizică, cu care ne naștem, și cea ne-fizică, indusă de experiențele pe care le trăim, se modifică mereu, iar capacitatea noastră de a ne remodela creierul rămâne intactă de la naștere până la finele vieții.

Îmbătrânirea creierului este inevitabilă și ireversibilă.

Pentru a contrazice această credință perimată, apar în fiecare zi noi tehnici de menținere a tinereții creierului și de păstrare a acuității mentale.

Creierul pierde milioane de celule zilnic, iar celulele pierdute nu pot fi înlocuite.

De fapt, creierul conține celule stem care sunt capabile să se maturizeze în noi celule cerebrale pe toată durata vieții. Modul în care pierdem sau câștigăm celulele cerebrale este o chestiune complexă. Cele mai multe descoperiri sunt vești bune pentru oricine se teme să nu-și piardă capacitatea mentală odată cu îmbătrânirea.

Reacțiile primitive (teamă, mânie, gelozie, agresiune) pun stăpânire pe creierul superior.

Întrucât memoria genetică a fost întipărită în creierele noastre de-a lungul a mii de generații, creierul inferior este în continuare cu noi, generând impulsuri primitive și adesea negative, ca teama și mânia. Dar creierul evoluează constant și am dobândit capacitatea să stăpânim creierul inferior prin alegeri și voință liberă. Noul domeniu al psihologiei pozitive ne învață cum să folosim mai bine liberul-arbitru pentru a favoriza fericirea și a învinge negativismul.

Vestea bună e că aceste cinci mituri au fost aruncate în aer. Vechea viziune făcea creierul să pară fix, mecanic și într-un proces de deteriorare continuă. Aceasta se dovedește a fi departe de adevăr. Tu creezi realitatea chiar în această clipă, iar dacă acel proces rămâne viu și dinamic, creierul tău va fi capabil să mențină pasul cu el, an după an.

Acum să discutăm în detaliu cum să destrămăm aceste vechi mituri, așa cum se aplică ele la propria experiență și la propriile așteptări.

Mitul 1. Creierul rănit nu se poate vindeca singur.

Când creierul este rănit ca urmarea a unei traume provocate de un accident de mașină, de exemplu, sau a unui atac cerebral, celulele nervoase și conexiunile lor cu celelalte celule (sinapsele) se pierd. Multă vreme, s-a crezut că, din momentul în care creierul a fost rănit, victimele sunt nevoite să utilizeze funcțiile cerebrale care le-au rămas. Dar, în ultimele două

decenii, s-a realizat o mare descoperire științifică și nenumărate studii i-au confirmat valabilitatea. Când neuronii și sinapsele sunt distruse ca urmare a unei răniri, neuronii din vecinătate compensează pierderea și încearcă să restabilească acele conexiuni pierdute, fapt ce reconstruiește efectiv rețeaua neuronală deteriorată.

Neuronii învecinați își sporesc activitatea și suferă „o regenerare compensatorie” a principalelor lor părți ieșite în afară (trunchiul principal, sau axonul, și numeroasele ramificații filiforme, sau dendritele). Această nouă dezvoltare restabilește conexiunile pierdute din rețeaua neuronală complexă din care fiecare celulă cerebrală face parte.

Retrospectiv, ni se pare ciudat că știința le-a negat celulelor nervoase o capacitate care le era comună celorlalți nervi. Încă de la finele secolului al XVIII-lea, oamenii de știință au știut că neuronii din sistemul nervos periferic (nervii care străbat corpul omenesc în afara creierului și a măduvei spinării) se pot regenera. În 1776, William Cumberland Cruikshank, un anatomist de origine scoțiană, a tăiat o secțiune de 1,25 centimetri din nervul vag sau „rătăcitor” situat în gâtul unui câine. Nervul vag ajunge la creier însoțind artera carotidă în gât și este implicat în regularizarea unor funcții importante — pulsul inimii, transpirația, mișcarea mușchilor pentru vorbire — și menținerea în stare deschisă a laringelui pentru respirație. Dacă ambele ramificații ale nervului sunt tăiate, rezultatul este letal. Cruikshank a tăiat doar o ramificație și a constatat că golul astfel lăsat a fost în scurt timp umplut cu țesut nervos nou. Când și-a trimis articolul prezentând descoperirea la Royal Society, a fost întâmpinat cu scepticism și n-a fost publicat timp de decenii.

Între timp, noi dovezi au confirmat că nervii periferici, precum cel vag, se pot vindeca atunci când sunt tăiați. (Poți observa același fenomen dacă o tăietură adâncă îți lasă degetul amorțit; după un timp, simțul pipăitului revine.) Dar, vreme de secole, oamenii au crezut că nervii care aparțin de sistemul nervos central (creierul și măduva spinării) nu au aceeași capacitate.

Este adevărat că sistemul nervos central nu se poate regenera cu aceeași robustețe și rapiditate ca sistemul nervos periferic.

În tot cazul, mulțumită „neuroplasticității”, creierul își poate remodela și reconfigura conexiunile după o leziune. Această reconfigurare constituie definiția funcțională a neuroplasticiății, care a devenit acum o chestiune „fierbinte”. *Neuro* vine de la *neuron*, iar *plasticitate* înseamnă calitatea de a fi maleabil. Conform vechii teorii, bebelușii își configurează rețelele neuronale ca parte naturală a dezvoltării lor; după aceea, procesul încetează și creierul nu mai poate fi modificat. Acum, vedem proiecțiile celulelor nervoase din creier ca pe niște viermișori lungi, care se reconfigurează permanent ca reacție la experiențe, învățare și leziuni. Procesele de vindecare și de evoluție sunt intim legate.

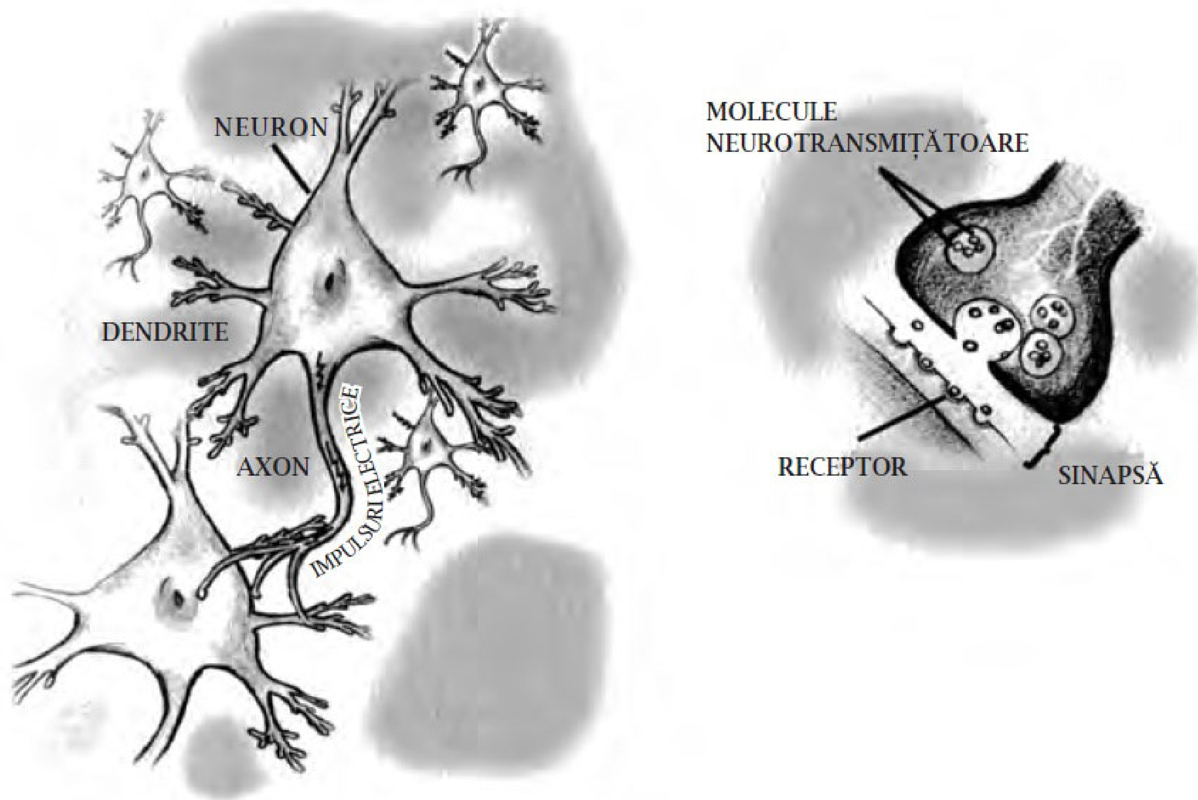


DIAGRAMA NUMĂRUL 1: NEURONII ȘI SINAPSELE

Celulele nervoase (neuronii) sunt adevărate minuni ale naturii prin capacitatea lor de a crea, pentru noi, simțul realității. Neuronii se conectează între ei pentru a forma o rețea neuronală vastă și

complicată. Creierul omenesc conține peste 100 de miliarde de neuroni și până la un cvadrilion de conexiuni, denumite *sinapse*.

Neuronii proiectează în afară niște fire asemănătoare unor viermișori, cunoscute sub numele de axoni și dendrite, care furnizează semnale electrice și chimice peste golurile dintre sinapse. Un neuron conține multe dendrite pentru recepționarea informației de la alte celule nervoase, dar are doar un singur axon, care poate ajunge la lungimea de peste un metru. Creierul unui adult conține mai mult de 170 000 de kilometri de axoni și nenumărate dendrite — cât să înconjoare Pământul pe la Ecuator de peste patru ori.

Creierul tău se remodelează chiar în acest moment. Nu e nevoie de o leziune pentru a declanșa procesul, să fii viu este de ajuns. Poți să favorizezi și mai mult neuroplasticitatea expunându-te la noi experiențe. Și mai bine chiar este să începi să înveți noi deprinderi. Dacă manifești pasiune și entuziasm, cu atât mai bine. Gestul simplu de a-i încredința unei persoane vârstnice un animal de casă pe care să-l îngrijească îi insuflă mai multă dorință de viață. Afectarea creierului este un fapt important, dar trebuie să ne amintim că neuronii sunt niște slujitori. Bisturiul folosit pentru disecție scoate la iveală schimbări la nivelul proiecțiilor nervilor și ale genelor. Totuși, ceea ce învigorează cu adevărat un bătrân este dobândirea unui nou scop și existența unei ființe noi pe care s-o iubească.

Neuroplasticitatea este mai bună decât efectul minții asupra materiei. Este mintea care se transformă în materie în momentul în care gândurile tale creează o nouă dezvoltare neuronală. În trecut, fenomenul a fost desconsiderat și cercetătorii din neuroștiință au fost luați peste picior pentru folosirea termenului de „neuroplasticitate". Și totuși, multe concepte noi care, probabil, vor căpăta o importanță crucială sau vor fi larg acceptate sunt acum judecate ca fiind fără nicio noimă și inutile. Neuroplasticitatea a trecut cu bine peste un start dificil și a devenit vedetă.

Faptul că mintea are o asemenea putere asupra materiei a fost de o mare importanță pentru noi amândoi în anii 1980. Deepak se concentra pe latura spirituală a conexiunii minte-corp, promovând meditația și medicina alternativă. El și-a descoperit sursa de inspirație într-o zicală pe care a găsit-o întâmplător: „Dacă vrei să știi care erau gândurile tale din trecut, uită-te la

corpul tău de azi. Dacă vrei să știi cum va arăta corpul tău în viitor, cercetează-ți gândurile de astăzi”.

Rudy a făcut descoperirea care avea să schimbe paradigma pe când urma cursurile postuniversitare la Facultatea de Medicină de la Harvard în cadrul programului de neuroștiință. Lucrând la Spitalul pentru Copii din Boston, el încerca să izoleze gena care produce principala toxină din creier în boala Alzheimer, proteina amiloid-beta — peptida A beta, pe scurt, — acea substanță lipicioasă care se acumulează în creier și este corelată cu starea în care neuronii devin disfuncționali și se descompun. Rudy citea cu îndârjire toate articolele pe care le putea găsi despre Alzheimer și acest amiloid toxic, care poate lua forma amiloidului-beta în boala Alzheimer sau a amiloidului prion în afecțiunile înrudite cu boala vacii nebune.

Într-o zi, a citit un articol care arăta cum creierul unui pacient bolnav de Alzheimer a acționat asupra acumulării de amiloid-beta în efortul de remodelare a părții afectate din creier responsabile de memoria de scurtă durată, hipocampul, localizat în lobul temporal (numit astfel deoarece este situat în craniu sub nivelul tâmplelor).

Creierul poate încerca o cale de a ocoli partea grav vătămată, fapt ce i-a schimbat lui Rudy întreaga concepție despre boala pe care o studia zi și noapte într-un laborator ferit, nu mai mare decât o mică magazie, de la etajul al patrulea al spitalului. Între 1985 și 1988, s-a concentrat pe identificarea genei care determina acumularea excesivă de amiloid-beta la bolnavii de Alzheimer. Zilnic el lucra cot la cot cu colega lui, Rachel Neve, în timp ce, pe fundal, se auzea muzică interpretată mai ales de Keith Jarrett, probabil cel mai bun pianist de jazz care a trăit vreodată pe pământ.

Rudy adora concertele lui Keith Jarrett pentru improvizațiile sale geniale. Jarrett avea o denumire proprie pentru acestea: „extemporizare”. Cu alte cuvinte, ele erau create pe loc, fiind absolut spontane. Pentru Rudy, Jarrett exprima în muzică modul de funcționare a creierului în lumea cotidiană — reacționează pe moment în direcții creative, pe baza unor experiențe acumulate pe parcursul vieții. Înțelepciune care se reînnoiește pe loc. Memorie care-și găsește o viață nouă. Este îndreptățit să spunem că,

atunci când Rudy a descoperit prima genă a maladiei Alzheimer, proteina precursoare a amiloidului (APP), în micul laborator de la etajul al patrulea, cel care l-a inspirat a fost Keith Jarrett.

Pe acest fond, a apărut articolul din 1986, care a dat speranță bolnavilor de Alzheimer în regenerarea țesutului cerebral. Era o zi nefiresc de rece chiar și pentru o iarnă la Boston, iar Rudy se afla în standurile deschise de la etajul al treilea al bibliotecii Facultății de Medicină de la Harvard, inhalând mirosul familiar al hârtiei mucegăite — unele dintre acele articole științifice nu mai văzuseră lumina zilei de decenii.

Printre articolele noi despre Alzheimer se număra unul publicat în revista *Science*, avându-i drept autori pe Jim Geddes și colegii lui, cu titlul incitant „Plasticitatea circuitelor din hipocamp în boala Alzheimer”. După ce l-a frunzărit, Rudy a dat fuga la mașina de fise ca să-și ia „muniția” pentru mașina de copiat. (Luxul jurnalelor computerizate mai avea încă de așteptat.) După ce a citit atent articolul împreună cu Rachel, cei doi s-au uitat cu ochii măriți unul la celălalt un timp care a părut să dureze ore în șir, exclamând în final: „Cât de fain poate să fie asta!?” Misterul creierului care se putea autovindeca pătrunsese în viețile lor.

Esența acelui studiu crucial este următoarea: în boala Alzheimer, unul dintre primele simptome negative este legat de memoria de scurtă durată. În creier, proiecțiile neuronale cheie care permit stocarea informației senzoriale sunt literalmente retezate. (Ne aflăm în același domeniu ca și Cruikshank, când a tăiat nervul vag al câinelui.) Mai specific, există un săculeț de celule nervoase în creier, denumit cortex entorhinal, care acționează ca un triaj pentru toate informațiile senzoriale pe care le preluăm, transmițându-le la hipocamp pentru stocarea pe termen scurt. (Dacă poți să-ți amintești că Rudy lucra cu o colegă numită Rachel, înseamnă că hipocampul își face treaba.) Acesta și-a luat numele de la cuvântul latinesc pentru căluțul de mare, cu care seamănă. Fă două litere C cu degetul mare și arătătorul de la fiecare mână și, apoi, întrepătrunde-le într-un plan paralel și cam aceasta este forma corectă.

Să zicem că te întorci acasă de la cumpărături și vrei să-i vorbești unei prietene despre niște pantofi roșii care ar fi perfecți pentru ea. Imaginea acelor pantofi, trecând prin cortexul entorhinal, este retransmisă prin intermediul unor proiecții neuronale care alcătuiesc ceea ce se numește calea perforantă. Acum, am ajuns la motivul fiziologic pentru care cineva suferind de Alzheimer nu-și va aduce aminte de acei pantofi. La bolnavii de Alzheimer, exact regiunea în care calea perforantă străpunge hipocampul conține în mod curent o abundență de amiloid-beta neurotoxic, care scurtcircuitează transferul informației senzoriale. Stricăciunile sunt sporite de faptul că terminațiile nervoase încep să se contracte și să se descompună în aceeași regiune, retezând efectiv calea perforantă.

Celulele nervoase din cortexul entorhinal, care ar trebui să genereze acele terminații nervoase, mor în scurt timp pentru că factorii de creștere, adică proteinele ce le susțin supraviețuirea, nu mai sunt direcționați pe terminațiile nervoase care erau cândva conectate la hipocamp. În cele din urmă, persoana nu mai are memorie de scurtă durată, nu mai poate învăța și se instalează demența. Rezultatul este devastator. Conform unei zicale, nu pentru că nu mai știi unde ți-ai pus cheile de la mașină îți dai seama că ai Alzheimer, ci pentru că ai uitat la ce folosesc.

În studiul lor de o importanță crucială, Geddes și colegii săi au arătat că, în această zonă de moarte neuronală masivă, se produce ceva de-a dreptul magic. Neuronii învecinați supraviețuitori încep să genereze noi proiecții, care să le compenseze pe cele care s-au pierdut. Aceasta este o formă de neuroplasticitate denumită regenerare compensatorie. Pentru prima dată, Rudy întâlnea una dintre proprietățile cele mai miraculoase ale creierului. Era ca și cum ai rupe un trandafir dintr-o tufă și tufa învecinată i-ar oferi un nou trandafir primei tufe.

Rudy a căpătat subit o apreciere profundă pentru forța excepțională și reziliența creierului omenesc. Niciodată să nu neglijezi puterea creierului, și-a zis el. Cu neuroplasticitatea, creierul a evoluat într-un organ minunat de adaptabil și cu o capacitate remarcabilă de regenerare. A existat speranța ca, până și la un creier afectat de Alzheimer, să fie nevoie doar să depistăm

boala într-o fază incipientă și neuroplasticitatea ar putea fi declanșată. Este una dintre posibilitățile cele mai luminoase pentru cercetările viitoare.

Mitul 2. Interconectarea fizică a creierului nu poate fi modificată.

În toată perioada de dinainte ca legitimitatea neuroplasticității să fie dovedită, medicina ar fi putut să-l asculte pe filosoful elvețian Jean-Jacques Rousseau, care a susținut, încă de la mijlocul secolului al XVIII-lea, că natura nu este stagnantă, nu are comportament de mecanism, ci e vie și dinamică. Creierul, a mai susținut el, se reorganizează permanent în conformitate cu experiențele noastre. Prin urmare, oamenii ar trebui să practice exercițiile mentale în aceeași măsură ca exercițiile fizice. După cum se vede, aceasta s-ar putea să fie prima afirmație potrivit căreia creierele noastre sunt flexibile și plastice, capabile să se adapteze la schimbările din mediul nostru.

Mult mai târziu, la mijlocul secolului XX, psihologul american Karl Lashley a oferit dovada acestui fenomen. Lashley a antrenat șobolani să caute recompense alimentare într-un labirint, după care le-a îndepărtat porțiuni mari din cortexul cerebral, bucată după bucată, pentru a testa când vor uita aceștia ceea ce învățaseră anterior. El a presupus, ținând cont de cât de delicat este țesutul cerebral și cât de dependentă este o ființă de creierul ei, că îndepărtarea unei mici porțiuni ar putea duce la pierderi grave de memorie.

În mod șocant, Lashley a constatat că se putea extirpa 90% din cortexul unui șobolan și totuși animalul continua să navigheze cu succes prin labirint. Așa cum s-a dovedit, atunci când învață să se orienteze în labirint, șobolanul creează multe tipuri diferite de sinapse redundante bazate pe toate simțurile sale. Multe părți diferite ale creierului său interacționează pentru a forma o varietate de asocieri senzoriale suprapuse. Cu alte cuvinte, șobolanii nu doar vedeau calea spre hrană prin acel labirint. Ei își găseau calea și cu ajutorul mirosului și al pipăitului. Când sunt îndepărtate bucăți de cortex cerebral, creierul reacționează generând proiecții noi (axoni) și

formează noi sinapse, care valorifică celelalte simțuri, folosind semnele rămase, oricât de mici ar fi acestea.

Avem aici primul indiciu clar că ideea „circuitelor imprimate fizic” în creier ar trebui întâmpinată cu scepticism. Creierul are circuite, dar nu are cabluri. Circuitele sunt alcătuite din țesut viu. Mai important, acestea sunt remodelate de gânduri, amintiri, dorințe și experiențe. Deepak își amintește de un controversat articol medical din 1980, intitulat pe jumătate în glumă: „Este creierul cu adevărat necesar?” Se baza pe opera neurologului britanic John Lorber, care a lucrat cu victimele unei afecțiuni cerebrale numită hidrocefalie („apă pe creier”), în care se produce o acumulare excesivă de lichid. Presiunea care rezultă stoarce viața din celulele cerebrale. Hidrocefalia duce la retardare, precum și la alte leziuni grave și chiar la deces.

Lorber scrisese anterior despre doi bebeluși născuți fără cortex cerebral. Și totuși, în ciuda acestui defect rar și fatal, aceștia păreau să se dezvolte normal, fără semne externe de vătămare. Un copil a supraviețuit trei luni, celălalt, un an. Ca și cum asta n-ar fi fost îndeajuns de remarcabil, un coleg de la Universitatea Sheffield i-a trimis lui Lorber un tânăr care avea capul mărit. El absolvise colegiul cu rezultate excepționale, obținând o diplomă în matematică și avea un IQ de 126. Tânărul nu avusese simptome de hidrocefalie, ducea o viață normală. Și totuși, o tomografie computerizată a scos la iveală, după cum s-a exprimat Lorber, că acesta „nu avea, practic, creier”. Craniul era căptușit cu un strat subțire de celule cerebrale de circa un milimetru grosime, iar restul spațiului din craniu era plin cu lichid cerebral.

Este înfricoșător de contemplat o asemenea tulburare, dar Lorber a împins lucrurile mai departe, înregistrând mai bine de șase sute de cazuri. El a împărțit subiecții în patru categorii, în funcție de cât lichid era în creier. Categoria cu cazurile cele mai grave, reprezentând doar 10% din eșantion, consta din oameni a căror cavitate cerebrală era plină cu lichid în proporție de 95%. Dintre aceștia, jumătate erau grav retardați; persoanele din cealaltă jumătate aveau totuși IQ-uri de peste 100.

Deloc surprinzător, scepticii au ieșit la atac. Unii susțineau că, de bună seamă, Lorber nu interpretase corect tomografiile, dar el i-a asigurat că dispunea de dovezi solide. Alții afirmau că, de fapt, nu cântărise materia cerebrală rămasă, la care el a replicat sec: „Nu pot să spun dacă studentul la matematică are un creier de 50 de grame sau de 150 de grame, dar este limpede că nu se situează nici pe departe aproape de masa normală de 1,5 kilograme.” Neurologii mai înțelegători au declarat că aceste rezultate constituiau dovezi pozitive privind cât de redundant este creierul — multe funcții sunt copiate și se suprapun. Dar alții au desconsiderat această explicație, observând că „redundanța este o eschivare cu care scapi de ceva ce nu înțelegi”. Până în zilele noastre, întregul fenomen este învăluit în mister, dar trebuie să-l păstrăm în minte pe măsură ce discuția noastră se derulează. Ar putea fi acesta un exemplu radical privind puterea minții de a determina creierul — chiar și un creier cu dimensiuni drastic reduse — să ducă la îndeplinire comenzile?

Însă trebuie să luăm în considerare mai mult decât leziunile cerebrale. Într-un exemplu mai recent de reconfigurare neuronală, cercetătorul în neurologie Michale Merzenich și colegii săi de la Universitatea California din San Francisco au lucrat cu mai multe maimuțe mici, care erau dresate să-și folosească degetele pentru a-și găsi hrana. Aranjamentul era că tablete mici cu aromă de banane erau așezate pe fundul unor compartimente mici sau containere alimentare, dintr-o platformă de plastic. Unele dintre containere erau largi și puțin adânci, altele erau înguste și adânci. În mod firesc, când o maimuțică încearcă să ia hrana, are mai multe șanse de reușită la containerele largi și puțin adânci, eșuând la cele înguste și adânci, în cele mai multe cazuri. Totuși, odată cu trecerea timpului, toate maimuțele au devenit extrem de îndemânatice și, până la urmă, au reușit de fiecare dată, indiferent de cât de departe trebuiau să ajungă degetele lor micuțe ca să ia o tabletă.

Echipa a realizat scanări ale unei zone specifice a creierului, cunoscută sub denumirea de cortex somatosenzorial, care controlează mișcarea degetelor, în speranța de a demonstra că experiența de învățare a unei

deprinderi a modificat creierele maimuțelor. A fost un succes. Regiunea creierului s-a reconectat cu alte regiuni în scopul de a crește posibilitatea de găsire a hranei în viitor. Merzenich a susținut că, pe măsură ce regiunile creierului încep să stabilească interacțiuni noi, reconfigurarea creează un nou circuit. În această formă a neuroplasticității, „neuronii care se activează împreună se conectează”. În viața de zi cu zi, dacă începem în mod intenționat să învățăm lucruri noi sau să le facem pe cele cunoscute în moduri noi (cum ar fi să mergem la muncă pe un traseu nou sau să luăm autobuzul în loc de automobil), ne reconfigurăm de fapt creierele și le îmbunătățim. Exercițiile fizice sporesc masa musculară; exercițiile mentale creează noi sinapse, care întăresc rețeaua neuronală.

Multe alte exemple accentuează ideea că doctrina tradițională a creierului stagnant, imuabil, a fost falsă. Victimele atacurilor cerebrale nu trebuie să rămână cu leziunile cerebrale provocate de un vas de sânge spart sau de un cheag. Pe măsură ce unele celule cerebrale mor, celulele învecinate pot compensa, menținând integritatea circuitului neuronal. Pentru a da o notă personală acestei idei, vezi casa în care ai crescut, îți amintești primul sărut și îți prețuiești cercul de prieteni mulțumită unui circuit neuronal personalizat, a cărui creare a durat o viață.

Un exemplu al miraculoasei capacități a creierului de a se reconfigura este cazul unui mecanic auto care a suferit grave traume la nivelul creierului, după ce a fost aruncat din mașină în urma unui accident rutier. El era paralizat și nu putea decât să clipească sau să dea ușor din cap, pentru a comunica. Totuși, după 17 ani, acest om a ieșit spontan din starea semicomatoasă. În săptămâna care a urmat, a trecut printr-o recuperare uluitoare, până și-a redobândit fluența vorbirii și a început să facă unele mișcări cu membrele. După un an și jumătate, tomografiile au oferit dovezi vizibile potrivit cărora în creierul lui se generau noi căi, care puteau să-i restabilească funcția cerebrală. Celulele nervoase sănătoase generau noi axoni (trunchiuri principale) și dendrite (numeroase ramificații filiforme) pentru a crea circuitele neuronale ce aveau să compenseze celulele nervoase moarte — neuroplasticitate clasică!

Concluzia este că nu suntem „cablați fizic”. Creierul uman este incredibil de rezistent. Minunatul proces al neuroplasticității ne dă capacitatea, prin gânduri, sentimente și acțiuni, să ne dezvoltăm în orice direcție alegem.

Mitul 3. Îmbătrânirea creierului este inevitabilă și ireversibilă.

O mișcare cunoscută sub numele de „noua vârstă înaintată” a cuprins societatea. Înainte, norma socială pentru persoanele vârstnice era să fie pasive și posomorâte. Lăsate în seama balansoarelor, era de așteptat să intre într-un declin fizic și mental. Acum, este adevărat contrariul. Vârstnicii au speranțe mai mari că vor rămâne activi și plini de vitalitate. Ca urmare, definiția bătrâneții s-a schimbat. În cadrul unei anchete, un grup de persoane născute în perioada de explozie demografică de după cel de-al Doilea Război Mondial a fost solicitat să răspundă la întrebarea: „Când începe bătrânețea?” Răspunsul mediu a fost la 85 de ani. Odată cu creșterea așteptărilor, este limpede că și creierul trebuie să țină pasul și să se adapteze la noua vârstă înaintată. Vechea teorie a creierului fix și stagnant susținea că îmbătrânirea lui era inevitabilă. Se presupunea că celulele cerebrale mureau neîncetat în timp, pe măsură ce o persoană îmbătrânea, iar pierderea lor era ireversibilă.

Acum, când înțelegem cât de flexibil și dinamic este creierul, inevitabilitatea pierderii celulelor nu mai este valabilă. În procesul de îmbătrânire — care avansează anual cam cu 1% după vârsta de 30 de ani — nu există doi oameni care să îmbătrânească la fel. Chiar și gemenii identici, născuți cu aceleași gene, vor avea modele diferite de activitate a genelor la 70 de ani, iar corpurile lor vor prezenta diferențe spectaculoase ca urmare a alegerilor de stil de viață. Aceste alegeri nu adaugă și nu scad din genele cu care s-au născut. Mai degrabă, aproape fiecare aspect al vieții — dieta, activitatea, stresul, relațiile, munca și mediul fizic înconjurător — a schimbat activitatea acestor gene. În plus, niciun singur aspect al îmbătrânirii nu este inevitabil. Pentru orice funcție, mentală sau fizică, se pot găsi oameni care o îmbunătățesc în timp. Astfel, există brokeri de bursă

de 90 de ani care desfășoară tranzacții complexe, dispunând de o memorie care s-a perfecționat de-a lungul timpului.

Problema e că prea mulți dintre noi aderă la normă. Pe măsură ce îmbătrânim, tindem să devenim leneși și apatici în privința învățării. Ne deranjează niveluri tot mai mici de stres, iar aceste tipuri dr stres dispar tot mai greu. Ceea ce înainte era expediat pe motiv că „așa sunt bătrânii”, poate fi pus acum pe seama conexiunii dintre minte și creier. Uneori, creierul joacă rolul dominant în acest parteneriat. Să presupunem că un restaurant nu reușește să-și așeze prompt la mese clienții care au rezervări. Un tânăr care stă la coadă simte o ușoară iritare, care se risipește în clipa când se așază la masă. O persoană mai vârstnică s-ar putea să reacționeze printr-o izbucnire de mânie și să rămână cu resentimente chiar și după ce s-a așezat. Aceasta este diferența de reacție la stres fizic de care este răspunzător creierul. Tot așa, când un vârstnic este copleșit de prea multe inputuri senzoriale (un ambuteiaj rutier zgomotos, un magazin aglomerat), creierul lui manifestă o funcționalitate diminuată în preluarea fluxului uriaș de date de la lumea agitată din jur.

Totuși, o bună parte din timp, mintea domină conexiunea minte-creier. Pe măsură ce îmbătrânim, tindem să ne simplificăm activitățile intelectuale, adesea ca un mecanism de apărare sau ca o pătură de siguranță. Ne simțim în siguranță cu ceea ce știm și ne străduim din răsputeri să evităm să învățăm ceva nou. Pentru tineri, acest comportament este frapant, fiind pus pe seama iritabilității și a încăpățânării, dar cauza adevărată o constituie jocul dintre minte și creier. Pentru mulți vârstnici, dar nu pentru toți, muzica devine mai lentă. Cel mai important e faptul că aceștia nu părăsesc ringul de dans — ceea ce ar netezi calea declinului atât pentru minte, cât și pentru creier. În loc să creeze noi sinapse, creierul continuă să le consolideze pe cele existente deja. În această spirală descendentă a activității mentale, persoana vârstnică va avea în cele din urmă mai puține dendrite și sinapse per neuron în cortexul cerebral.

Din fericire, se pot face alegeri conștiente. Poți să alegi să fii conștient de gândurile și sentimentele care sunt evocate în creierul tău în fiecare

clipă. Poţi să alegi să urmezi o curbă ascendentă de învățare, oricât de bătrân ai fi. Procedând astfel, vei crea noi dendrite, sinapse și circuite neuronale care sporesc sănătatea creierului și chiar contribuie la prevenirea bolii Alzheimer (după cum sugerează rezultatele cercetărilor de ultimă oră).

Dacă inevitabilitatea a fost pusă sub semnul întrebării, ce putem spune despre ireversibilitatea efectelor îmbătrânirii? Pe măsură ce îmbătrânim, mulți dintre noi simțim că memoria ni se deteriorează. Nu ne mai amintim de ce am intrat într-o încăpere și glumim, mai degrabă pe ton defensiv, zicând că avem un lapsus. Rudy are o pisică minunată care îl urmează peste tot, ca un câine. Nu o dată, Rudy s-a ridicat de pe scaunul din bucătărie și s-a îndreptat spre bucătărie, cu pisica după el, doar ca să constate, când ajungea acolo, că el și pisica se uitau lung unul la celălalt. Niciunul nu știa care o fi fost scopul deplasării până acolo. Deși putem spune despre aceste lapsusuri că sunt pierderi de memorie cauzate de bătrânețe, ele se datorează de fapt unei lipse de învățare — înregistrarea de noi informații în creier. În multe cazuri, suntem atât de epuizați sau de neatenți la ceea ce facem, încât un simplu deficit de atenție duce la o lipsă de învățare. Când nu ne putem aminti ceva simplu, cum ar fi unde am pus cheile, în primul rând, noi n-am învățat sau înregistrat unde le-am pus. Ca utilizatori ai creierului, nu am consemnat sau consolidat informația senzorială într-o amintire de scurtă durată în timpul procesului de așezare a cheilor. Nu poți să-ți *amintești* ceva ce n-ai *învățat* niciodată.

Dacă rămâi cu atenția trează, creierul sănătos va continua să te slujească pe măsură ce îmbătrânești. Aceasta ar trebui să fie așteptarea, și nu teama de deteriorare sau de senilizare. În opinia noastră, Rudy vorbind aici în calitate de cercetător de frunte al bolii Alzheimer, o campanie publică menită să alarmeze populația cu privire la senilitate ar avea un efect dăunător. Așteptările sunt declanșatoare pentru creier. Dacă te aștepți să-ți pierzi memoria și observi cu anxietate fiecare lapsus minor, îți afectezi actul natural, spontan și lipsit de efort al aducerii aminte. Din punct de vedere biologic, până la 80% dintre oamenii de peste 70 de ani nu au pierderi semnificative de memorie. Așteptările noastre ar trebui să se bazeze pe

această descoperire și nu pe temerea noastră ascunsă și în mare parte nefondată.

Dacă devii apatic și obosit vizavi de propria-ți viață sau pur și simplu mai puțin entuziast de experiențele trăite clipă de clipă, potențialul tău de învățare este afectat. Ca dovadă fizică, un neurolog poate să indice sinapsele care trebuie consolidate pentru memoria de scurtă durată. Dar, în majoritatea cazurilor, un eveniment mental a precedat dovada fizică: n-am învățat niciodată ceea ce credem că am uitat.

Nimic nu consolidează mai bine memoria decât emoția. În copilărie, învățăm fără efort pentru că tinerii învață în mod firesc cu pasiune și entuziasm. Emoții cum ar fi bucuria și mirarea, dar și groaza și teama intensifică învățarea. Amintirile sunt stocate la loc sigur, adesea pe viață. (Încearcă să-ți amintești primul hobby sau primul sărut. Acum, încearcă să-ți amintești primul congresman pentru care ai votat sau ce model era mașina vecinului tău când aveai 10 ani. De obicei, prima încercare e simplă, iar cealaltă nu e, decât dacă te-au pasionat de timpuriu politica și mașinile.)

Uneori, minunarea care dă rezultate la copii are efect și la adulți. Emoțiile puternice sunt adesea cheia. Ne amintim cu toții unde ne aflam când au avut loc atacurile de la 11 septembrie 2001, așa cum cei din generația mai vârstnică își amintesc unde erau la 12 aprilie 1945, când președintele Roosevelt a murit pe neașteptate în timp ce își petrecea vacanța la „Casa Albă cea mică” din Warm Spring, Georgia. Dat fiind că memoria rămâne o regiune eminamente necartografiată, nu putem spune, din perspectiva funcționării creierului, de ce emoțiile intense pot provoca stocarea unor amintiri detaliate. Există de asemenea argumentul opus, în cazul abuzurilor sexuale din copilărie, de exemplu, potrivit căruia traumele puternice sunt reprimate și nu mai pot fi recuperate decât ca urmare a unei terapii intense sau prin hipnoză. Aceste chestiuni nu pot fi rezolvate până când nu se răspunde la întrebări esențiale. Ce este memoria? Cum stochează creierul o amintire? Ce fel de urmă fizică — dacă există vreuna — lasă o amintire în interiorul unei celule cerebrale?

Până vom afla răspunsurile, credem că esențiale sunt comportamentul și așteptările. De asemenea, când o amintire veche este rememorată prin recuperare activă (de exemplu, când îți scotocești mintea ca să-ți amintești cu exactitate trecutul), sunt create noi sinapse, ceea ce le întărește pe cele vechi, crescând astfel șansele să rememorezi în viitor respectiva amintire. Sarcina cade în seama noastră, în calitate de lideri și utilizatori ai creierului. Tu nu însemni doar creierul tău; ești mult mai mult de-atât. În final, ăsta e singurul lucru pe care merită să ți-l amintești mereu.

Mitul 4. Creierul pierde milioane de celule zilnic, iar celulele pierdute nu pot fi înlocuite.

Creierul uman pierde cam 85 000 de neuroni corticali pe zi sau în jur de unul pe secundă. Dar asta e doar o fracție infimă (0,0002%) din aproximativ 40 de miliarde de neuroni aflați în cortexul cerebral. În acest ritm, ar dura peste 600 de ani să pierzi jumătate de neuroni din creier! În copilărie, tuturor ni s-a spus că, din momentul în care pierdem celulele cerebrale, acestea dispar pentru totdeauna și nu mai sunt înlocuite. (În adolescență, partea asta nu lipsea din predicile părinților legate de pericolele consumului de alcool.) În ultimele decenii, s-a arătat că nu este adevărată teoria pierderii permanente. Cercetătorul Paul Coleman, în timp ce se afla la Universitatea Rochester, a arătat că numărul total de celule nervoase pe care îl avem în creier la 20 de ani nu se modifică semnificativ când ajungem la 70.

Apariția noilor neuroni se numește neurogeneză. Aceasta a fost observată prima oară cam în urmă cu 20 de ani, la creierele anumitor păsări. De exemplu, când cintezele zebrate sunt în creștere și învață noi cântece în scopul împerecherii, creierul lor crește în mod remarcabil în dimensiuni deoarece noi celule nervoase sunt produse pentru accelerarea procesului de învățare. După ce cântecul este învățat, multe din celulele nervoase noi mor, iar creierul revine la dimensiunile inițiale. Acest proces este cunoscut ca moarte programată a celulelor sau apoptoză. Mulți oameni sunt surprinși să afle că genele nu știu doar când e timpul potrivit ca noi celule să ia naștere

— ca atunci când ne cresc dinții permanenți care să-i înlocuiască pe cei de lapte sau când trecem prin schimbările pubertății —, ci și când a sosit timpul ca o celulă să moară, ca atunci când îndepărtăm celulele moarte de piele, pierdem corpusculii sangvini la doar câteva luni după naștere și în multe alte cazuri. Moartea există în slujba vieții, un adevăr pe care s-ar putea ca tu să nu-l accepți, dar pe care celulele tale îl înțeleg pe deplin.

În deceniile care au urmat acestor descoperiri epocale, neurogeneza a fost observată și la creierul mamiferelor, mai ales în hipocamp, care, după cum am văzut, este folosit pentru memoria de scurtă durată. Știm acum că mai multe mii de noi celule nervoase se nasc în hipocamp în fiecare zi. Omul de știință Fred Gage de la Salk Institute a arătat că mișcarea fizică și diversificarea mediului înconjurător (de exemplu, permiterea accesului la împrejurimi stimulatoare) stimulează dezvoltarea de noi neuroni la șoareci. Se observă același principiu funcționând în grădinile zoologice. Gorilele și celelalte primate lâncezesc dacă sunt ținute în cuști înguste, fără nimic de făcut. În schimb, dacă sunt duse în incinte spațioase, cu copaci, leagăne și lucruri cu care să se joace, înfloresc. Dacă am putea afla exact cum să inducem în siguranță neurogeneza în creierul uman, am putea să tratăm mai eficient afecțiunile în care celulele cerebrale au fost pierdute sau grav deteriorate: boala Alzheimer, vătămări cerebrale traumatice, accidente vascular-cerebrale și epilepsia. Am putea de asemenea să ne menținem sănătatea creierului pe măsură ce îmbătrânim.

S-a demonstrat deja că exercițiile fizice și stimularea mentală protejează șoarecii de boala Alzheimer, chiar dacă li s-a indus prin inginerie genetică o mutație umană specifică bolii Alzheimer. Alte studii efectuate pe rozătoare dau încurajări și pentru creierul normal. Alegând să faci exerciții fizice zilnic, poți să-ți crești numărul de noi celule nervoase, așa cum se întâmplă și când încerci să înveți lucruri noi. În același timp, este favorizată supraviețuirea acestor noi celule și conexiuni. Prin contrast, stresul și traumele emoționale duc la producerea de glucocorticoide în creier. Acestea sunt toxine care inhibă neurogeneza la modelele animale.

Putem să renunțăm fără probleme la mitul pierderii a milioane de celule cerebrale zilnic. Până și avertismentele părinților privind alcoolul care le ucide s-au dovedit a fi adevărate doar pe jumătate. Numărul celulelor cerebrale ucise în realitate de consumul ocazional de alcool este minim. Lucrul este adevărat printre alcoolici, cu toate că ei sunt supuși multor altor pericole foarte reale pentru sănătate. Pierderea reală cauzată de consumul de alcool apare la dendrite, iar studiile par să arate că această vătămare este în cea mai mare parte reversibilă. Concluzia este deocamdată că ariile-cheie ale creierului implicate în memorie și învățare continuă să producă noi celule nervoase pe măsură ce îmbătrânim, iar acest proces poate fi stimulat prin exerciții fizice, activități stimulatoare la nivel mental (cum ar fi citirea acestei cărți) și relaționare socială.

Mitul 5. Reacțiile primitive (teamă, mânie, gelozie, agresiune) pun stăpânire pe creierul superior.

Cei mai mulți oameni măcar au auzit că primele patru mituri sunt neadevărate. Al cincilea pare totuși să câștige teren. Argumentarea afirmației potrivit căreia ființele omenești sunt stăpânite de impulsuri primitive este parțial științifică, parțial morală și parțial psihologică. Pentru a formula într-o singură frază: „Ne-am născut răi pentru că Dumnezeu ne pedepsește, și chiar și știința este de acord cu aceasta”. Prea mulți oameni cred măcar o parte din această propoziție, dacă nu pe toată.

Să examinăm ceea ce pare a fi poziția rațională, respectiv argumentul științific. Cu toții ne naștem cu o memorie ereditară, care ne dotează cu instinctele fundamentale necesare pentru supraviețuire. Evoluția a avut drept scop să ne asigure propagarea speciei. Nevoile instinctive lucrează mână în mână cu impulsurile emoționale pentru adunarea hranei, găsirea adăpostului, accesul la putere și procreare. În mod similar, impulsul nostru instinctiv evocă teama, astfel încât să putem evita situațiile periculoase care amenință viețile noastre și ale rudelor noastre.

Așadar, un argument evoluționist este folosit pentru a ne convinge că temerile și dorințele noastre, programate instinctiv în noi încă din viața

intrauterină, sunt „la comandă”. Ele ne domină creierul superior, mai evoluat, cu rațiunea și logica sa (trecând rapid peste o ironie cât se poate de evidentă: tocmai creierul superior a inventat teoria care l-a retrogradat). Nu încape nicio îndoială că reacțiile instinctive sunt încorporate în structura creierului. Unii dintre cercetătorii din domeniul neuroștiinței consideră convingător argumentul potrivit căruia unii oameni sunt programați să devină antisociali, criminali sau predispuși acceselor de furie, așa cum alții sunt programați pentru anxietate, depresie, autism și schizofrenie.

Dar aducerea în prim-plan a creierului inferior trece cu vederea un adevăr puternic. Creierul este multidimensional cu scopul de a permite oricărei experiențe să aibă loc. Care dintre ele domină nu este un fapt programat în mod automat sau genetic. Există un echilibru între dorință și reținere, între alegere și compulsie. Să accepți ideea că biologia înseamnă destin anulează întregul scop al existenței umane. Ar trebui să ne supunem destinului doar ca ultimă și disperată alegere, dar argumentul creierului inferior dominant face din supunere prima alegere. Cum se poate tolera așa ceva? Ne mirăm de strămoșii noștri, care se lăsau în voia imboldului de a comite fărădelegi pentru că era ceva moștenit de la nesupunerea lui Adam și a Evei în Grădina Paradisului. Există pericolul ca moștenirea genetică să fie aceeași resemnare îmbrăcată în veșminte științifice.

Deși teama și dorința sunt evocate în fiecare zi ca reacții firești la lume, nu trebuie să ne lăsăm stăpâniți de ele. Un șofer frustrat blocat pe autostrada din Los Angeles într-un smog înecăcios va avea aceeași reacție de „luptă sau fugi” ca și strămoșii lui în timp ce vânau o antilopă în savana africană sau tigri cu colți sabie în nordul Europei. Dar acest imbold instinctual, cu care am fost înzestrați ca să ne confruntăm cu stresul, nu-i face pe șoferi să-și abandoneze autovehiculele în masă și nici să se atace unii pe alții. Freud a susținut că civilizația se bazează pe înfrângerea imboldurilor primitive, astfel încât valorile superioare să poată prevala, ceea ce pare să fie valabil. Dar el credea în mod pesimist că prețul pe care-l plătim pentru asta este mare. Ne reprimăm imboldurile primare, dar nu le stingem niciodată și nici nu cădem la pace cu temerile profunde și agresivitatea noastră. Ca urmare,

au loc erupții de violență în masă, precum cele două războaie mondiale, când toată acea energie reprimată își ia tributul în moduri înspăimântătoare și incontrolabile.

Nu putem rezuma miile de cărți scrise pe acest subiect și nici să oferim răspunsul perfect. Dar e cert că a eticheta ființele omenești ca marionete ale instinctului animal e greșit, în primul rând pentru că e atât de neechilibrat. Creierul superior este la fel de legitim, de puternic și de evoluționist ca și cel inferior. Cele mai mari circuite din creier, care formează bucle de feedback între creierul superior și cel inferior, sunt maleabile. Dacă joci rolul de „gorilă" în hocheiul profesionist și misiunea ta e să stârnești încăierări pe gheață, probabil că ai ales să-ți modelezi circuitele cerebrale ca să favorizeze agresivitatea. Și totuși, ai avut întotdeauna de ales, iar dacă vine ziua când regreți alegerea făcută, poți să te retragi într-o mănăstire budistă, să meditezi la compasiune și să-ți modelezi circuitele creierului într-o direcție nouă, superioară. Alegerea rămâne mereu acolo.

Cu rare excepții, libertatea de alegere nu este interzisă de programarea prestabilită. „Creierul m-a pus să fac asta" a devenit o explicație implicită pentru aproape orice comportament nedorit. Avem capacitatea să ne dăm seama în mod conștient de emoțiile noastre și să alegem să nu ne identificăm cu ele. Acest lucru e mai ușor de zis decât de făcut în cazul unei persoane care suferă de tulburare bipolară, dependență de droguri sau de o anumită fobie. Dar drumul spre starea de bine a creierului începe cu conștientizarea. Totodată, drumul sfârșește în conștientizare, iar conștientizarea face posibil fiecare pas de pe acest drum. În creier, fluxul de energie se duce acolo unde merge și conștientizarea.

Când fluxul de energie își încetează curgerea, te blochezi. Starea de blocaj este o iluzie, dar, atunci când ți se întâmplă, o simți cât se poate de reală. Să ne gândim la cineva stăpânit de o teamă mortală de păianjeni. Fobiile sunt reacții fixe (adică, blocaje). O asemenea persoană nu poate să vadă un păianjen fără să simtă în mod automat un val de frică. Teama se bazează pe creierul inferior ca să declanșeze o cascadă de reacții chimice complexe. Hormonii dau năvală în circuitul sangvin ca să accelereze pulsul

și să ridice tensiunea arterială. Mușchii se pregătesc pentru luptă sau fugă. Ochii devin atent concentrați pe o vedere tunelară asupra lucrului care provoacă teama. Păianjenul capătă proporții uriașe în ochii minții, iar reacția de teamă este atât de puternică, încât creierul superior — partea care știe cât de mici și de inofensivi sunt cei mai mulți dintre păianjeni — este scos din circuit.

Iată un exemplu sugestiv despre cum se folosește creierul de tine. El impune o realitate falsă. Toate fobiile sunt în esență distorsiuni ale realității. Înălțimile nu sunt în mod automat o cauză de panică, așa cum nu sunt nici spațiile deschise, zborul cu avionul și numeroase alte lucruri de care se tem cei stăpâniți de fobii. Renunțând la puterea de a-ți folosi creierul, te blochezi într-o reacție fixă.

Fobiile pot fi tratate cu succes readucând conștientizarea și restabilind controlul acolo unde le e locul — la cel care folosește creierul. O tehnică este să pui persoana în cauză să-și imagineze lucrul de care-i este teamă. Apoi, imaginea este făcută să se miște încolo și încoace. Simplul act de a imprima mișcare obiectului temut poate fi foarte eficient, pentru că teama încremenește mintea. Treptat, terapia se poate muta la un păianjen aflat într-o cutie de sticlă. Celui stăpânit de fobie i se cere să se apropie cât de mult poate, fără să simtă panică. Distanța se poate modifica în funcție de nivelul de confort al persoanei, iar în timp, acest lucru restabilește și controlul. Omul învață că are mai multe variante la dispoziție decât s-o ia pur și simplu la fugă.

Este evident că cele mai multe temeri pot fi învinse de creierul superior; altfel, n-am mai avea alpiniști (teama de înălțimi), echilibriști pe frânghie (teama de cădere) și îmblânzitori de lei (teama de moarte). Faptul nefericit este că toți suntem precum fobicii, care nici măcar nu-și pot imagina un păianjen fără să fie cuprinși de sudori reci. În loc de păianjeni, cedăm în fața unor temeri pe care le numim normale: teama de eșec, umilința, respingerea, bătrânețea, boala și moartea. Este o ironie tragică faptul că același creier care poate învinge teama ne supune la temeri care ne bântuie întreaga viață.

Așa-numitele creaturi inferioare se bucură de libertate față de teama psihologică. O gazelă intră în panică atunci când o atacă un ghepard și se luptă să-și salveze viața. Dar, dacă nu e prezent niciun animal de pradă, gazela duce o viața netulburată, cel puțin din câte știm. Pe de altă parte, noi, oamenii, suferim groaznic în lumea noastră interioară, iar această suferință ajunge să fie translatată în probleme de natură fizică. Miza devine foarte mare atunci când lași creierul să se folosească de tine. În schimb, recompensele sunt nelimitate când începi să-l folosești.

Soluții pentru supercreier

Pierderea memoriei

Am promovat tema potrivit căreia este nevoie să relaționăm cu creierul nostru într-o manieră nouă, iar acest lucru este valabil mai ales pentru memorie. Nu ne putem aștepta ca memoria să fie perfectă și depinde de noi să reacționăm la imperfecțiunile ei. Dacă vezi în fiecare mic lapsus un semn îngrijorător al declinului care este inevitabil cu vârsta sau ca un indiciu că duci lipsă de intelect, aduni posibilități de transformare a convingerilor tale în realitate. Ori de câte ori te plângi că „mă lasă memoria”, nu faci decât să-ți consolidezi mesajul în creier. În echilibrul dintre minte și creier, cei mai mulți oameni se grăbesc să dea vina pe creier mai întâi. De fapt, ei ar trebui să fie mai atenți la obișnuințe, comportament, atenție, entuziasm și concentrare — toate acestea ținând în principal de minte.

Din momentul în care încetezi să mai fii atent și renunți să înveți lucruri noi, memoria nu mai primește nicio încurajare. Aici este valabilă o axiomă simplă: lucrul spre care-ți îndrepți atenția crește. Așa încât, pentru a-ți încuraja memoria să crească, trebuie să fii atent la modul în care se desfășoară viața ta. Ce anume înseamnă acest lucru? Lista este lungă, dar cuprinde activități care apar în mod firesc. Singura diferență este că, pe măsură ce îmbătrânești, trebuie să faci mai multe alegeri conștiente decât în tinerețe.

PROGRAM PENTRU O MEMORIE ATENTĂ

Fii pasionat cu privire la viața ta și la experiențele cu care o umpli.

Învață cu entuziasm lucruri noi.

Acordă atenție lucrurilor pe care va trebui să ți le amintești mai târziu. Cele mai multe minusuri de memorie sunt de fapt minusuri de învățare.

Recuperează activ vechi amintiri; bazează-te mai puțin pe „proptele” ale memoriei, cum ar fi listele.

Așteaptă-te să-ți păstrezi memoria intactă. Opune-te așteptărilor mai reduse de la oamenii care susțin că pierderea memoriei este ceva „normal”.

Nu da vina pe lapsusurile ocazionale și nu te teme de ele.

Dacă o amintire nu-ți vine în minte imediat, n-o considera pierdută. Ai răbdare și așteaptă câteva secunde suplimentare, necesare funcționării sistemului de recuperare al creierului. Concentrează-te pe lucrurile sau oamenii pe care-i asociezi cu amintirea pierdută și crește astfel probabilitatea de a ți-o aminti. Toate amintirile sunt asociate cu altele mai vechi. Aceasta constituie baza învățării.

Caută să ai o plajă cât mai largă pentru activitățile tale mentale. Jocurile de cuvinte încrucișate folosesc o altă parte a sistemului de memorie decât memorarea produselor alimentare de care ai nevoie, și amândouă diferă de învățarea unei limbi străine noi sau de rememorarea chipurilor unor oameni pe care i-ai cunoscut de curând. Exersează-ți în mod activ toate aspectele memoriei, nu doar pe cele care-ți sunt cel mai la îndemână.

Firul comun al acestui program este menținerea conexiunii minte-creier. Fiecare zi contează. Creierul nu încetează nicio clipă să fie atent la ceea ce-i spui, iar reacțiile lui pot fi foarte rapide. Un exemplu frapant vine de la un vechi prieten al lui Deepak, un redactor medical care se mândrea cu memoria lui încă din copilărie. El se grăbește să sublinieze că nu are memorie fotografică (sau eidetică). În schimb, „își ține antenele deschise”,

după cum se exprimă. Atâta timp cât continuă să acorde atenție existenței cotidiene, își poate recupera amintirile rapid și în siguranță.

De curând, omul acesta a împlinit 65 de ani, așa cum s-a întâmplat cu majoritatea prietenilor săi. Au început să se ia peste picior reciproc pentru lapsusurile pe care le manifestau. (Mostră: „Memoria mea e la fel de bună ca oricând. Doar că-i lipsește livrarea în ziua comenzii”.) Omul a început să observe anumite scăpări aleatorii de memorie și la el însuși, cu toate că nu avea probleme în folosirea memoriei atunci când făcea cercetări legate de activitatea lui profesională.

„Fără să-mi fac griji cu adevărat din pricina asta, zice el, am hotărât să încep să-mi fac liste de cumpărături. Până atunci, nu făcusem niciodată vreo listă. Plecam la cumpărături și țineam minte pur și simplu ce aveam nevoie. Asta era valabil chiar și când trebuia să-mi aprovizionez cămara goală cu mai multe sacoșe de la băcănie. Am început să-mi țin o listă de cumpărături pe birou și s-a întâmplat un lucru uluitor. Într-o zi sau două, nu mai puteam să țin minte ce voiam să cumpăr. Dacă nu aveam la mine lista, eram neajutorat, rătăcind printre rafturile magazinului în speranța că, de îndată ce aș vedea cartofii sau siropul de arțar, mi-aș reaminti imediat că pentru asta venisem. La început, m-am amuzat pe seama acestui fapt, până când, la un moment dat, am uitat să cumpăr zahăr, deși m-am dus de două ori la supermarket. Acum, încerc să mă descotorosesc de listă. Și încă mai intenționez să fac lucrul ăsta, dar devii dependent de liste foarte repede.”

Învățând din exemplul lui, stai puțin și gândește-te la lucrurile cărora ai fi putut să le acorzi mai multă atenție, folosind mai puține „cârje”. Programul nostru de educare a atenției te va călăuzi, dat fiind că include domeniile principale cărora merită să le acorzi atenție. Lucrurile cele mai familiare pot părea neimportante, dar contează.

Poți oare să te debarasezi de alcătuirea listelor pentru lucruri de care-ți poți aminti? Încearcă să iei cu tine lista de cumpărături la supermarket, dar fără s-o consulți. Cumpără cât de multe lucruri poți din memorie și abia pe urmă uită-te la listă. Când ajungi la punctul în care reușești să nu mai omiți nimic, scapă de listă definitiv.

Poți oare să încetezi să te învinuiești pentru lapsusurile de memorie? Surprinde-te data viitoare când îți vine să spui, din reflex: „Nu pot să-mi amintesc absolut nimic” sau „Iar am un lapsus”. Ai răbdare și așteaptă. Dacă te aștepți ca amintirile să vină, aproape întotdeauna o fac.

Nu-ți mai bloca memoria. Acest lucru poate fi dificil, pentru că recuperarea unei amintiri este delicată. Poți foarte ușor să calci greșit dacă ești prea obosit, împrăștiat, îngrijorat, stresat, obosit ca urmare a lipsei de somn sau suprasolicitat mental pentru că faci două sau mai multe activități deodată. Acestea sunt primele lucruri de examinat înainte să dai vina pe creierul tău.

Stabilește un mediu care e bun pentru memorie. Aceasta include opusul a ceea ce tocmai am menționat că ar reprezenta niște obstacole. Cu alte cuvinte, ai grijă de stres, dormi suficient, fă-ți obiceiuri regulate, nu te suprasolicita mental cu sarcini simultane multiple și așa mai departe. Obiceiurile regulate ajută și ele, creierul funcționând mai bine în cazul repetițiilor. Dacă trăiești dezordonat, suprasarcina senzorială a creierului este dăunătoare și nenecesară.

Dacă înaintezi în vârstă și simți că pot apărea pierderi de memorie, nu intra în panică și nu te resemna. În schimb, concentrează-ți eforturile asupra activității mentale care stimulează funcția cerebrală. Unele programe de calculator, printre care așa-numitele „exerciții de gimnastică pentru creier” și cărți precum *Neurobics*, la care a fost coautor neurobiologul Larry Katz, de la Universitatea Duke, sunt concepute pentru a antrena creierul într-o manieră sistematică. Rapoartele privind inversarea pierderilor de memorie din categoria mediu-moderat prin exersarea creierului sunt deocamdată anecdotice, dar încurajatoare.

În sfârșit, privește întreg acest proiect ca natural. Creierul tău a fost conceput ca să te asculte și, cu cât ești mai relaxat, cu atât mai bine va fi pentru parteneriatul dintre mintea și creierul tău. Cea mai bună memorie e aceea pe care te poți baza pur și simplu având încredere.

Eroii supercreierului

Acum, după ce am destrămat câteva false mituri, calea spre supercreier pare mai clară. Dar iată că, în zare, un nou obstacol ne blochează drumul: complexitatea. Rețeaua neuronală a creierului este computerul corpului tău, dar este și computerul vieții tale. El absoarbe și înregistrează fiecare experiență, oricât de micuță, și o compară cu experiențele trecute, după care o depozitează. Poți să spui: „Iar spaghetti? Am mâncat de două ori săptămâna trecută", deoarece creierul tău înmagazinează informația comparând permanent prezentul cu trecutul. În același timp, dezvolți preferințe și repulsii, te plictisești, tânjești după varietate și ajungi la finalul unei faze a vieții, gata pentru următoarea. Creierul permite ca toate acestea să aibă loc. El conectează permanent noi informații cu ceea ce ai învățat în trecut. Îți remodelezi și îți perfecționezi rețeaua neuronală secundă după secundă, dar la fel face și lumea în care trăiești. Cel mai mare computer existent pe pământ nu poate să atingă o astfel de performanță, pe care noi toți o considerăm ca pe un dat.

Creierul nu se descurajează în fața acestor sarcini nesfârșite. Cu cât îi ceri să facă mai mult, cu atât poate să facă mai multe. Creierul este capabil să facă un cvadrilion (un milion de miliarde) de sinapse. Fiecare dintre acestea este ca un telefon microscopic, care poate accesa orice alt telefon de pe circuit atât de des cât dorește. Gerald Edelman, biolog laureat al premiului Nobel, arată că numărul de circuite neuronale posibile din creier este 10 urmat de un milion de zerouri. Pentru comparație, să ne gândim că numărul estimat de particule din universul cunoscut este de doar 10 urmat de 79 de zerouri!

Ai putea crede că, în această clipă, citești această propoziție sau că te uiți pe fereastră să vezi cum e vremea, dar de fapt nu faci asta. Ceea ce faci cu adevărat este să o iei înaintea universului. Iar acesta este un fapt, nu o afirmație care ține de science-fiction. Ocazional, acest fapt pătrunde în viața de zi cu zi cu rezultate uluitoare. Când se întâmplă asta, complexitatea este fie prieten, fie inamic, iar uneori, câte puțin din amândoi. Unul dintre cele mai exclusive cluburi din lume este alcătuit din câțiva oameni care au o afecțiune comună misterioasă, descoperită abia de curând, în 2006: hipertimesia. Ei își aduc aminte totul. Posedă o rememorare totală. Când se adună, joacă jocuri mentale precum: care a fost cea mai bună zi de 4 aprilie pe care ai trăit-o? Fiecare dintre participanți își frunzărește rapid un fișier Rolodex mental, dar, în loc de cartoline cu însemnări, vede evenimentele reale ale fiecărei zile de 4 aprilie din viața lor. În decurs de un minut, cineva va spune: „A, cea din 1983, fără doar și poate. Eram îmbrăcată într-o rochiță de plajă galbenă, iar eu și mama beam Orange Crush pe plajă, în timp ce tata citea ziarul. Asta era după-amiază. La șase, ne-am dus la un restaurant cu preparate din fructe de mare”.

Toți pot să-și amintească orice zi din viață cu o precizie totală, infailibilă. (*Timesia*, unul dintre cuvintele rădăcină ale termenului *hipertimesie*, înseamnă în limba greacă „aducere aminte”. Celălalt, *hiper*, înseamnă „în exces”.) Cercetătorii au localizat până acum doar șapte sau opt americani care manifestă această afecțiune, dar nu este vorba despre o boală. Niciunul dintre ei nu prezintă vătămări cerebrale, iar în unele cazuri, capacitatea lor de a-și aminti fiecare detaliu al vieții a început să se manifeste subit, într-o anumită zi, când memoria obișnuită a efectuat un salt cuantic.

Pentru a putea primi diagnosticul de hipertimesie, o persoană trebuie să treacă niște teste de memorie ce par imposibile. O femeie a reprodus tema muzicală a unui serial care a rulat la televiziune doar două episoade în anii 1980; deși văzuse doar un singur episod, ea și-a amintit instantaneu numele serialului. O altă candidată era pasionată de baseball. I s-a cerut să-și amintească scorul unei anumite partide dintre Pittsburgh și Cincinnati

desfășurate cu ani în urmă. „Asta e o întrebare înșelătoare”, a replicat ea. „Avionul echipei s-a defectat și cei de la Pittsburgh n-au mai ajuns la meci. Scorul s-a decis prin forfait.”

Am discutat despre memorie în capitolul precedent al acestei cărți, iar hipertimesia este exemplul suprem al acestei capacități pe care cei ce o posedă au dus-o la dimensiuni supraomenești — atât doar că ea rămâne cât se poate de umană. Când a fost întrebat dacă îi place că are o memorie perfectă, unul dintre subiecți a spus: „Îmi amintesc toate ocaziile când maică-mea mi-a zis că sunt prea grasă”. Cei care au hipertimesie admit că „revizitarea” trecutului poate fi extrem de dureroasă. Ei evită să se gândească la cele mai neplăcute experiențe din viață, ceea ce e dureros pentru oricine, dar pentru ei este o experiență extrem de vie, ca și cum ar retrăi-o efectiv. În cea mai mare parte a timpului, rememorarea totală este incontrolabilă. Simpla pomenire a unei date provoacă derularea unei piste vizuale în ochii minții, în paralel cu imaginile vizuale normale. („E ca un ecran divizat în două. Stau de vorbă cu cineva și văd altceva”, relatează un subiect.)

Eu și cu tine nu avem hipertimesie, prin urmare, cum se leagă asta de țelul numit supercreier? Intră în joc problema complexității. Știința a studiat rememorarea totală și centrii de memorie ai creierului; câțiva dintre aceștia sunt măriți la oamenii cu hipertimesie. Cauza este necunoscută. Cercetătorii bănuiesc existența unor legături cu tulburarea obsesiv-compulsivă, dat fiind că persoanele care au hipertimesie manifestă adesea comportamente compulsive, sau cu diferite forme de deficit de atenție, deoarece persoanele în cauză nu-și pot reprima amintirile în momentul în care dau năvală. Poate că aceștia sunt oameni care nu și-au dezvoltat niciodată capacitatea de a uita. Ne putem baza pe un lucru în ceea ce privește creierul omenesc: nu ne putem uita nicăieri fără să ne uităm pretutindeni.

În căutarea eroilor

Calea de a rezolva problema complexității este să o răsturnăm cu susul în jos. În condițiile în care creierul tău o ia înaintea universului, atunci

potențialul lui ascuns trebuie să fie mult mai mare decât își închipuie oricine. Putem să lăsăm acel cvadrilion de conexiuni în seama cercetătorilor din domeniul neuroștiinței. Să luăm trei domenii în care, la un creier normal, performanțele de vârf sunt accesibile. În fiecare domeniu, va exista cineva care a fost deschizător de drumuri. Ei sunt eroii supercreierului, chiar dacă s-ar putea să nu-i fi văzut în felul acesta până acum.

EROUL NUMĂRUL 1
ALBERT EINSTEIN
PENTRU ADAPTABILITATE

Primul nostru erou este marele fizician Albert Einstein, dar nu-l alegem pentru intelectul său. Einstein — cum sunt geniile în general — este un model de perfecțiune în privința succesului. Inteligența și creativitatea acestor oameni depășesc cu mult norma. Dacă le-am cunoaște secretul, fiecare dintre noi ar avea parte de mai mult succes, indiferent de calea pe care o urmează. Oamenii de mare succes nu au doar șapte obiceiuri. Ei își folosesc creierul într-un mod care este menit succesului. Dacă refuzi să adopți maniera lui Einstein de a-și utiliza creierul, îți limitezi posibilitățile de succes. Nu este doar o problemă de „gene bune”. Einstein și-a folosit creierul într-un mod pe care-l poate deprinde oricine.

Cheia se numește *adaptabilitate*.

Supercreierul profită de capacitatea ta înnăscută de a te adapta. Această capacitate este necesară pentru supraviețuire. Dintre toate viețățile, oamenii s-au adaptat la toate mediile de pe această planetă. Oricât de aspră ar fi clima, oricât de ciudat ar fi regimul alimentar, oricât de nemiloase ar fi bolile sau de îngrozitoare ar fi crizele cu care ne confruntăm, ne adaptăm. *Homo sapiens* face acest lucru atât de incredibil de bine, încât am ajuns să-l luăm ca de la sine înțeles până când apare cineva în fața noastră care duce adaptabilitatea la un nou nivel, cineva ca Einstein.

Einstein s-a adaptat confruntându-se cu necunoscutul și cucerindu-l. Domeniul lui a fost fizica, dar toți ne confruntăm zilnic cu necunoscutul.

Viața e plină de provocări neașteptate. Ca să se adapteze la necunoscut, Einstein a dezvoltat trei puncte forte și a evitat trei obstacole:

Trei puncte forte: să fii relaxat, să fii flexibil, să stai calm.
Trei obstacole: obiceiuri, condiționare, blocaj.

Poți măsura adaptabilitatea unei persoane după cât de capabilă este să fie relaxată, să rămână flexibilă și să-și păstreze calmul în fața dificultăților. Poți să măsori cât de prost se adaptează o persoană după vechile obiceiuri și condiționări care o mențin blocată. Amintirile vătămătoare ale șocurilor și eșecurilor din trecut le spun iar și iar oamenilor cât de limitați sunt. Einstein a fost capabil să-și ignore vechile obișnuințe de gândire care-l înconjurau. Și-a păstrat calmul și a lăsat noile soluții să ajungă la el prin visare și intuiție. A aflat tot ce putea afla despre o problemă, după care s-a lăsat în voia unor posibilități necunoscute.

Nu așa îl vede publicul pe Einstein, pe care și-l imaginează ca pe o persoană superdotată intelectual, cu părul încâlcit, crescut în neorânduială, umplând tabla de scris cu ecuații matematice. Dar să-i analizăm cariera din perspectivă personală. După cum povestește chiar Einstein, marea lui motivație a fost generată de sentimentul de uimire și de venerație față de misterele Naturii. Aceasta era o stare spirituală, iar el a spus că pătrunderea secretelor Naturii a fost precum citirea gândurilor lui Dumnezeu. Prin faptul că a văzut Cosmosul mai întâi ca un mister, Einstein a respins vechea obișnuință de a-l considera o mașină gigantică ale cărei părți în mișcare pot fi descifrate și măsurate. Așa vedea fizica Isaac Newton. În mod remarcabil, Einstein a preluat noțiunile fundamentale din sistemul newtonian, precum gravitația și spațiul, și le-a reinventat în totalitate.

A făcut acest lucru, așa cum a aflat în scurt timp întreaga lume, prin teoria relativității și celebra sa ecuație E = mc2. E drept, au fost implicate elemente de matematici superioare, dar ăsta e un chițibuș. La un moment dat, Einstein le-a spus unor tineri studenți: „Nu vă faceți griji în privința problemelor de natură matematică. Vă asigur că ale mele au fost mult mai mari”. Aici nu era vorba despre falsă modestie. Metoda lui creativă a

constat mai mult în visare decât în cugetare. Dintr-odată a „văzut” cum funcționau timpul și spațiul; conceperea dovezii matematice a venit mai târziu, cu multă dificultate.

Când te confrunți cu o nouă problemă, poți s-o rezolvi în moduri vechi sau într-o manieră nouă. Prima cale este de departe mai ușor de urmat. Să ne gândim la doi oameni căsătoriți de multă vreme, care se ceartă tot timpul. Se simt frustrați și blocați. Niciunul nu vrea să cedeze niciun pic. Rezultatul este un ritual, în care cei doi repetă aceleași opinii încăpățânate, exprimă aceleași reproșuri sâcâitoare și manifestă aceeași incapacitate de a accepta punctul de vedere al celuilalt. Care ar fi calea nouă ca să-i scoatem pe cei doi din această situație nefericită?

În loc să rămână blocați în comportamentele vechi, care sunt consolidate în creierele lor, ar putea să-și folosească creierul după cum vom arăta în continuare.

CUM SĂ FII ADAPTABIL

Încetează să repeți ceea ce nu a mers de la bun început.

Fă un pas înapoi și caută o nouă soluție.

Încetează să te mai lupți la nivelul problemei, răspunsul nu se află niciodată acolo.

Ocupă-te de propria ta stare de blocaj. Nu te preocupa de cealaltă persoană.

Când vechile stresuri sunt declanșate, îndepărtează-te.

Vezi mânia îndreptățită drept ceea ce este de fapt, o mânie distructivă deghizată ca să pară pozitivă.

Reconstruiește legăturile care s-au șubrezit.

Preia o mai mare parte din povară decât crezi că meriți.

Încetează să mai dai atâta greutate ideii de a avea dreptate. În marea schemă a lucrurilor, să ai dreptate este nesemnificativ în

comparație cu a fi fericit.

Parcurgerea acestor pași nu este doar ceva sănătos din punct de vedere psihologic: creează un spațiu care să-i permită creierului să se schimbe. Repetiția nu face decât să lipească și mai mult vechile obiceiuri de creier. Nutrirea unei emoții negative este cea mai sigură cale de a bloca emoțiile pozitive. Așa încât, ori de câte ori doi oameni căsătoriți de mult revin la aceleași resentimente, nu fac decât să le consolideze și mai mult în creier. În mod ironic, Einstein, un maestru al aplicării unei atât de uluitoare adaptabilități la fizică, se vedea pe sine ca pe un om care a eșuat în calitate de soț și tată. A divorțat de prima soție, Mileva, în 1919, după ce au trăit separați cinci ani. O fiică născută în afara căsătoriei, în 1902, a dispărut din paginile istoriei. Unul dintre cei doi fii ai săi a fost schizofrenic și a murit într-un azil de boli psihice. Celălalt, care a suferit în copilărie din cauza separării părinților săi, a fost înstrăinat de tatăl lui timp de două decenii. Aceste situații i-au provocat lui Einstein multă suferință. Dar, chiar și pentru un geniu, emoțiile sunt mai primare și mai urgente decât gândurile raționale. Gândurile se mișcă precum fulgerul; emoțiile se mișcă mult mai lent, uneori, aproape imperceptibil.

Iată un moment potrivit pentru a arăta că separarea emoției de rațiune este totalmente artificială. Cele două sunt contopite. Scanările cerebrale afirmă că sistemul limbic, o parte a creierului inferior care joacă un rol principal în emoții, se luminează când oamenii cred că iau decizii raționale. Acest lucru este inevitabil deoarece circuitele creierului sunt în întregime interconectate. Studiile au arătat că, atunci când oamenii se simt bine, sunt dispuși să plătească prețuri nerezonabile pentru lucruri. (Să dau oare trei sute de dolari pe niște pantofi de sport? De ce nu, azi mă simt excelent!) Dar sunt dispuși să plătească mai mult și când se simt deprimați. (Șase dolari pentru o prăjitură cu ciocolată? De ce nu, o să mă binedispună.) Ideea e că luăm decizii pe un fond emoțional, chiar dacă susținem rațional că nu facem acest lucru.

O parte a adaptabilității înseamnă să fii conștient de componenta emoțională în loc s-o negi. Altfel, riști să ajungi în situația în care creierul

începe să te folosească. Economistul Martin Shubik a organizat o licitație neobișnuită, în care obiectul pus în vânzare era o bancnotă de un dolar. Ai putea presupune că oferta câștigătoare a fost de un dolar, dar n-a fost, pentru că la acea licitație câștigătorul primea bancnota scoasă la vânzare, dar cel care făcea a doua ofertă trebuia să dea suma oferită organizatorului licitației. Astfel, dacă eu câștig oferind doi dolari, iar tu pierzi oferind 1,5 dolari, trebuie să cedezi acea sumă, fără să primești nimic în schimbul ei.

Când a fost desfășurat acest experiment, licitația a urcat mult peste un dolar. Tipic, doi tineri studenți au fost ultimii ofertanți rămași în cursă. Erau cuprinși de sentimentul competitivității; fiecare voia să-l pedepsească pe celălalt; niciunul nu voia să fie perdantul care să fie pedepsit. Oricare le-ar fi fost motivele, niște factori iraționali au dus licitația la valori tot mai mari. (Chiar ne putem întreba cum de n-a urcat exponențial, sfârșindu-se doar când unul dintre ofertanți a rămas fără bani.)

La fel de interesant este că, atunci când experimentatorii încearcă să elimine latura emoțională a procesului de luare a deciziilor, eșuează. Nimeni n-a efectuat până acum vreun studiu în care subiecții au luat doar decizii pur raționale. Plătim un preț foarte mare pentru că ne agățăm cu încăpățânare de opiniile noastre, susținute de blocaje emoționale, obișnuințe, amintiri și credințe.

Concluzia este: dacă vrei să ai succes în orice domeniu, trebuie să devii ca Einstein. Să maximizezi capacitatea creierului de a se adapta.

DEVII MAI ADAPTABIL ATUNCI CÂND

Poți să râzi de tine însuți.

Sesizezi că situația în care te afli are mai multe aspecte decât îți dai seama.

Ceilalți oameni nu mai par să-ți fie antagonici doar pentru că nu sunt de acord cu tine.

Negocierea începe să funcționeze, iar tu chiar participi cu convingere la ea.

Compromisul devine un cuvânt pozitiv.

Poți să rămâi calm într-o stare de vigilență relaxată.

Vezi lucrurile așa cum nu le-ai văzut înainte, iar asta te încântă.

EROUL NUMĂRUL 2
UN NOU-NĂSCUT
PENTRU INTEGRARE

Următorul nostru erou nu este celebru, nici geniu și nici măcar un om talentat. Este orice nou-născut. Bebelușii sunt întruchiparea sănătății și a stării de bine. Fiecare celulă a corpului lor mustește de viață. Ei văd lumea ca un loc al nesfârșitelor descoperiri. Fiecare zi, dacă nu chiar fiecare clipă, este ca o lume nouă. Starea lor robustă de bine nu depinde de faptul că s-au născut binedispuși. Mai degrabă, creierele le sunt permanent în mișcare, remodelându-se pe măsură ce lumea se extinde. Astăzi, lumea e nouă, indiferent că ești sau nu bebeluș, dacă se extinde față de ceea ce ai trăit ieri.

Bebelușii nu se închid în ei înșiși și nu rămân blocați într-o condiționare veche și improprie. Ceea ce creierele lor au absorbit ieri rămâne pe loc, în vreme ce noi orizonturi se tot deschid: mersul pe jos, vorbitul, învățarea modului de a relaționa și a simți. Când ne maturizăm, devenim nostalgici după inocența copilăriei. Simțim că am pierdut ceva. Ce am pierdut din ceea ce bebelușii au din abundență?

Cheia se numește *integrare*.

Dintre toate viețăților, oamenii absorb fiecare semnal posibil primit din exterior și îl integrează — cu alte cuvinte, alcătuiesc o imagine de ansamblu. Chiar în acest moment, la fel ca un nou-născut, cerni milioane de biți de date brute pentru a forma o lume coerentă. Aici, *a cerne*[1] este un termen tehnic propus de psihiatrul Daniel Siegel.

Nimic nu e real, în afară de ceea ce pătrunde prin aceste canale: simți o senzație (ca durerea sau plăcerea), îți imaginezi vizual ceva, îl simți emoțional sau te gândești la ceva. Cernerea are loc în permanență și, cu toate acestea, este teribil de misterioasă. Imaginează-ți un apus de soare splendid cu ochii minții. Niciun foton de lumină nu-ți atinge retina, așa cum s-ar întâmpla dacă ai privi un apus adevărat. Niciun fel de iluminare nu-ți

impresionează cortexul vizual, care este cufundat în același întuneric ca restul creierului. Și, totuși, microvolți de electricitate, care pompează ioni înainte și înapoi de-a lungul neuronilor, produc ca printr-o magie o imagine plină de lumină, ca să nu mai pomenim de frumusețe, și o cascadă de asocieri cu toate celelalte apusuri pe care le-ai văzut vreodată. (Cum corelează creierul această imagine prin mijloace fizice cu imaginația constituie un mister central în conexiunea minte-creier.)

Integrarea biților de date brute în imagini ale realității constituie un proces care coboară până la nivel celular, pentru că orice face creierul este comunicat restului corpului. Literalmente, când te simți deprimat, ai o idee genială sau crezi că te afli în pericol, celulele ți se alătură. Din perspectivă tehnică, aici funcționează un circuit de feedback care integrează mintea, corpul și lumea exterioară într-un singur proces. Datele intrate din afară stimulează sistemul nervos. Ia naștere o reacție. Raportul privind această reacție este trimis la toate celulele, care, la rândul lor, spun ceea ce cred despre asta.

Bebelușii sunt mașini de feedback perfecte. Putem învăța de la ei ce înseamnă să-ți integrezi propria realitate cu un succes mai mare. Nu trebuie decât să facem în mod conștient ceea ce natura a proiectat în creierul bebelușilor.

CUM SĂ INTEGRĂM FEEDBACKUL

Rămâi deschis la cât mai multe informații venite din afară.

Nu închide circuitul de feedback cu judecăți, convingeri rigide și prejudecăți.

Nu cenzura prin negare datele care vin din afară.

Examinează celelalte puncte de vedere ca și cum ar fi ale tale.

Ia în posesie tot ce ține de viața ta. Fii auto-suficient.

Lucrează la blocaje psihologice ca rușinea și vinovăția — acestea îți colorează în mod fals realitatea.

Eliberează-te emoțional — să fii rezilient din punct de vedere emoțional este cea mai bună apărare împotriva riscului de a deveni rigid.

Nu păstra secrete — acestea creează locuri întunecate în psihic.

Fii dispus să te redefinești zilnic.

Nu regreta trecutul și nu te teme de viitor. Ambele aduc nefericire prin intermediul îndoielii de sine.

Într-un fel sau altul, îți vei crea în mod inevitabil o realitate în jurul propriului punct de vedere. Nimeni nu e perfect în integrarea lumii fără părtinire. Dar bebelușii ne învață cum să ne facem realitatea mai completă. De la naștere, natura ne-a proiectat ca să abordăm lumea ca un întreg, iar când secționăm experiența în părți componente, unitatea întregului se distruge. Atunci, în loc să trăiești în realitate, ești amăgit de o iluzie a realității.

Să ne gândim la un dictator care s-a obișnuit să dețină puterea necondiționat. El își păstrează poziția prin teroare și cu ajutorul unei poliții secrete. Își mituiește inamicii ori îi face să dispară în crucea nopții. În mod tipic, astfel de dictatori sunt uluiți când opoziția se răscoală și, până în momentul în care sunt detronați sau uciși de gloată, sunt convinși de deplina lor îndreptățire. Chiar își imaginează că oamenii care sunt oprimați într-un stat polițienesc își iubesc asupritorul. Aceasta este o iluzie a realității dusă la extrem.

Căderea dictatorilor ne fascinează la un alt nivel deoarece simțim, undeva în adâncul nostru, că puterea nelimitată ar putea să facă același lucru cu noi. Un fel de magie neagră pare să tragă un văl peste ochii celui ce se amăgește. Dar, când vine vorba despre iluzia realității în care trăiește fiecare, nu mai e nicio magie neagră. Rămâne doar eșecul integrării. Ne naștem cu capacitatea de a crea întregul; cu toate acestea, alegem negarea, reprimarea, uitarea, lipsa de atenție, memoria selectivă, părtinirea personală și vechile obișnuințe. Aceste influențe sunt greu de înfrânt. Mai întâi, inerția este de partea lor. Dar nu te poți simți echilibrat, în siguranță, fericit și în

armonie până nu-ți redobândești unitatea întregului, care e dată în mod natural fiecărui nou-născut. Aceasta este cheia stării de bine, precum și a sănătății fizice.

Să fii o persoană pe deplin integrată înseamnă să ai trei puncte forte care reflectă abordarea de bebeluș asupra lumii și să eviți trei obstacole care te afectează ca adult.

Trei puncte forte: să comunici, să rămâi echilibrat și să vezi imaginea de ansamblu.
Trei obstacole: izolarea, conflictul, reprimarea.

Când te afli în stare integrată, fie în trup, fie în minte, comunici deschis. Știi ce simți; exprimi ceea ce simți; absorbi semnale de la toți cei din jur. Dar nenumărați adulți suferă de o defectare a comunicării. Se simt izolați față de tot felul de lucruri: propriile sentimente, ceilalți oameni, slujbele la care se duc să muncească în fiecare dimineață. Sunt prinși în mrejele unor conflicte și, ca urmare, învață să-și reprime ceea ce simt cu adevărat și toate dorințele adevărate. Aceste sentimente nu sunt doar factori psihologici. Ele afectează creierul și, în consecință, fiecare celulă din corp.

Concluzia: dacă vrei să revii la starea naturală de sănătate și de bine, fii ca un nou-născut. Integrează-ți trăirile în întreg, în loc să trăiești în separare și conflict.

DEVII MAI INTEGRAT CÂND

Creezi un loc sigur în care poți să fii tu însuți.
Îi inviți și pe alții în același loc sigur, ca să poată fi, la rândul lor, ei înșiși.
Dorești să te cunoști pe tine însuți.
Cercetezi domeniile de negare, accepți adevărurile dure și te confrunți cu realitatea.
Te împaci cu partea ta întunecată, refuzând s-o folosești ca aliat tainic, dar fără s-o consideri un inamic de temut.
Îți evaluezi cu sinceritate vinovăția și rușinea și le vindeci.

Apare sentimentul unui scop superior.
Te simți inspirat.
Te oferi să acționezi în slujba altora.
Realitatea superioară pare reală și accesibilă.

EROUL NUMĂRUL 3
BUDDHA
PENTRU EXPANSIUNEA CONȘTIINȚEI

Ne folosim creierele, mai întâi și înainte de toate, pentru a fi conștienți, iar unii oameni își duc conștiința mult mai departe decât alții. Eroii noștri, modelele noastre de perfecțiune în privința dezvoltării interioare, sunt călăuzele spirituale ale omenirii, oriunde ar apărea. Un anumit erou, Buddha, și categoria pe care o reprezintă — sfinți, înțelepți și vizionari — manifestă până la perfecțiune o trăsătură unică a ființelor umane: a trăi pentru un înțeles, ceea ce duce la dorința de a atinge înțelesul cel mai înalt. Înțelesul vine dinlăuntru. El transcende faptele brute ale vieții. Datele primare care dau năvală spre cele cinci simțuri sunt lipsite de înțeles prin ele însele. Cercetând viețile scurte și brutale ale oamenilor peșterilor din Paleolitic sau ale primilor vânători și culegători, n-am putea să bănuim că aveau creiere capabile de matematică, filosofie, artă și rațiune superioară. Acele capacități erau ascunse, iar o personalitate ca Buddha, care a trăit în sărăcia și lupta pentru viață din India cu mai bine de două mii de ani în urmă, ne arată că mult mai multe lucruri rămân ascunse în noi, dacă am putea să ne valorificăm setea de înțeles.

Cheia este *expansiunea conștiinței*.

Indiferent de ce fel de experiență trăiești, faptul că o trăiești presupune că ești conștient. Să fii om înseamnă să fii conștient — singura problemă e cât de conștient. Dacă dai la o parte toate aspectele secundare legate de religie și misticism, starea de conștiință superioară exemplificată de Buddha este parte a moștenirii fiecăruia. O veche zicală indiană compară conștiința cu felinarul de la ușă, care își aruncă lumina, în casă și în lumea din jur, în

același timp. Te face simultan conștient de lucrurile aflate „afară” și „înăuntru”. Să fii conștient creează o relație între cele două.

Este această relație bună sau rea? Cerurile și iadurile concepute de mintea umană sunt, toate, produse ale gândirii. Pătrundem în ele prin gândire și tot prin gândire ieșim. „Ești în siguranță doar în măsura permisă de gândurile tale”, spune un aforism. Dar de unde vin gândurile — cele periculoase, nesigure, precum și cele liniștitoare, dătătoare de încredere? Originea lor este tărâmul invizibil al conștiinței. Pentru minte, conștiința este pântecele creației. Pentru a avea o viață plină de înțeles, trebuie să înțelegi cum să fii mai conștient; abia atunci devii autorul propriului tău destin.

CUM SĂ-ȚI EXTINZI CONȘTIINȚA

Pune un preț mai mare pe a fi treaz, conștient și vigilent.

Opune-te conformității. Nu gândi și nu acționa ca toți ceilalți.

Prețuiește-te. Nu aștepta aprobarea celorlalți pentru a te pune în valoare. În loc să-ți dorești o validare externă, străduiește-te să-i ajuți pe ceilalți.

Expune-ți mintea la o viziune superioară prin artă, poezie și muzică. Citește pe larg din scripturile și textele sfinte ale lumii.

Pune-ți la îndoială propriile convingeri lăuntrice.

Acționează ca să-ți reduci pretențiile egoului. Depășește limitele lui „eu, mie, al meu”.

Țintește spre cel mai de sus înțeles pe care-l poate avea viața ta.

Păstrează-ți credința că dezvoltarea interioară este un proces fără sfârșit.

Mergi pe calea spirituală, oricum ai defini-o, cu sinceritate și speranță.

Conștiința este un lucru curios; cu toții o avem, dar niciodată nu e destulă. Și totuși, rezerva este infinită. Deoarece simbolizează această dezvoltare eternă, Buddha înseamnă mai mult decât budism. Cele mai mari călăuze spirituale exemplifică trei puncte forte și evită trei obstacole.

Trei puncte forte: evoluția, expansiunea, inspirația.
Trei obstacole: contractarea, granița fixă, conformitatea.

Niciunul dintre acești termeni nu este explicit religios. El se referă la abordarea existenței cu mai multă conștientizare. Potrivit legendei, pe când Buddha era căutătorul tulburat pe nume Siddhartha, regele, tatăl lui, voia ca fiul, născut prinț, să devină un mare conducător. Pentru a înăbuși aplecările spirituale ale lui Siddhartha, tatăl l-a ținut închis între zidurile palatului, l-a înconjurat cu lux și i-a interzis orice contact cu suferinzii vieții cotidiene. Aceasta este o parabolă pentru ceea ce facem cu conștiința noastră. Ne contractăm îndărătul zidurilor ridicate de propriul ego. Refuzăm să privim dincolo de niște granițe mentale fixe. Alergăm după plăcerile și posesiunile pe care ni le pune la dispoziție societatea de consum.

Conștiința superioară nu este în mod necesar o stare spirituală, este o stare extinsă. Spiritualitatea sosește la momentul potrivit, în funcție de cât de contractat ai fost când ai pornit. O viață plină de stres și tristețe provoacă în mod natural contractarea conștiinței; este o reacție de supraviețuire, ca o turmă de antilope care se strânge laolaltă la apropierea unui leu. Trebuie să-ți dai seama că, prin contracție, poți să obții un soi de siguranță, dar cu prețul crispării, al fricii, al unei vigilențe permanente și al insecurității. Numai prin extinderea conștiinței poți să fii un felinar la ușă, astfel încât să vezi lumea fără teamă și pe tine, în securitate.

Concluzia: dacă vrei să atingi dezvoltarea superioară, fii mai mult ca Buddha în abordarea conștiinței. Extinde-ți conștiința și privește dincolo de zidurile ridicate în mintea ta.

DEVII MAI CONȘTIENT CÂND

Poți să-ți rostești propriul adevăr.

Nu mai vezi binele și răul ca pe niște contrarii fixe. Apar zone cenușii, iar tu le accepți.

Ierți mai ușor pentru că înțelegi de unde vin ceilalți oameni.

Te simți mai sigur în lume. Vezi că lumea este așa cum ești tu.

Te simți mai puțin izolat și singur, ceea ce arată că-ți întemeiezi fericirea pe tine, nu pe alții.

Teama nu mai este la fel de persuasivă precum era.

Vezi realitatea ca pe un teren bogat în posibilități și ești dornic s-o explorezi.

Scapi de chingile gândirii de tip „noi contra lor” în religie, politică și statut social.

Nu te simți amenințat de teamă sau de necunoscut. Viitorul ia naștere în necunoscut și nicăieri altundeva.

Poți să vezi înțelepciune în incertitudine. Această atitudine îi permite vieții să decurgă firesc, fără nevoia de a face lucrurile albe sau negre.

Îți consideri existența aici ca pe o recompensă în sine.

Eroii supercreierului nu înseamnă același lucru cu supereroii. Ei sunt niște modele realiste. Noi credem că dezvoltarea continuă a supercreierului va duce la un creier mai sănătos cu o funcționalitate superioară. Vei îngădui emoțiilor și gândurilor să-și slujească scopului propriu, să creeze realitatea în care-ți dorești cu ardoare să trăiești. N-ai să te mai identifici cu patternurile repetitive ciclice ale creierului sau cu comportamentele limitate pe care acestea le generează. Vei fi liber să simți că ai o conștiință superioară și vei intui mai puternic cine anume vrei să fii cu adevărat.

1 În original, termenul este *sift*, explicat apoi ca un acronim intraductibil, în care literele din care este alcătuit cuvântul provin de la cuvintele englezești: S — Sensation (Senzație), I — Image (Imagine), F — Feeling (Sentiment), T — Thought (Gând). (*N.t.)*

Soluții pentru supercreier

Depresia

În acest capitol, am făcut încă un pas înspre a-ți arăta cum să-ți folosești creierul în loc să-l lași să te folosească. Aplicarea acestui principiu la depresie, care afectează milioane de oameni — este cea mai răspândită incapacitate printre americanii cu vârste cuprinse între 15 și 45 de ani —, va avea drept consecință o lume a binelui. Așa o descria un fost pacient: „Mă simțeam ca și cum aș fi căzut chiar înainte să mă lovesc de podea, numai că, în loc să dureze o secundă, sentimentul de panică dura zile în șir, iar eu nici măcar nu-mi dădeam seama de ce mă temeam”. Cei care suferă de depresie se simt victimele unui creier care a luat-o razna.

Deși este clasificată ca tulburare a stării sufletești, pusă pe seama incapacității creierului de a reacționa corespunzător la stresurile interne și externe, depresia afectează întregul corp. Ea dereglează ritmurile corporale, provocând tulburări ale somnului, pierderea interesului pentru sex și scăderea poftei de mâncare. Oamenii deprimați întâmpină mâncatul și sexul cu o indiferență obosită. În împrejurări sociale, se simt izolați. Nu pot înțelege cu claritate ce le spun ceilalți oameni; nu pot să exprime față de alții ceea ce simt — a fi împreună cu alții produce o senzație neclară și tulburătoare.

Creierul este implicat în toate aceste simptome generale. Scanările cerebrale la oamenii deprimați arată un pattern unic, în care anumite zone ale creierului sunt hiperactive, iar altele manifestă o activitate scăzută. În mod tipic, depresia afectează cortexul cingulat anterior (implicat în emoțiile negative, dar și în empatie), amigdala (responsabilă de emoții și reacțiile la situații noi — în general, oamenii deprimați nu răspund la situații noi) și

hipotalamusul (implicat în imbolduri precum sexul și pofta de mâncare). Aceste zone interconectate se leagă la un fel de circuit al depresiei — rețeaua pe care vrem s-o influențăm pozitiv pentru a reveni la normal.

Depresia este provocată de un declanșator, dar acesta poate fi atât de mic încât trece neobservat. Din momentul în care a fost activat pentru prima oară, creierul se schimbă, iar pe urmă, în viitor, e nevoie de impulsuri de declanșare din ce în ce mai mici pentru a cădea în depresie, până când, în final, aproape că nu mai e nevoie de niciun declanșator. Când se întâmplă asta, persoana devine prizoniera unor emoții năvalnice, care pot duce la tulburări de stare sufletească.

Ești deprimat? Cu toții folosim cuvântul cu ușurință, dar să fii trist sau abătut nu e același lucru cu să fii deprimat. Pentru a primi diagnosticul de depresie, acută (pe termen scurt) sau cronică (pe termen lung), trebuie ca stările tale sufletești să nu mai urmeze patternul normal al alternării. Nu poți să scapi de sentimentul de tristețe, de neajutorare, de deznădejde și nici să fii interesat de lucrurile din jurul tău. Activitățile de zi cu zi te copleșesc. Freud a legat depresia de supărare și cele două seamănă. În multe cazuri, așa cum supărarea dispare în mod natural după o vreme, la fel se poate întâmpla și cu depresia. Dar, dacă stăruie, persoana întâmpină fiecare zi fără speranța ușurării. Ea își consideră viața un eșec total și s-ar putea să nu mai găsească niciun motiv să și-o continue. (În jur de 80% dintre sinucideri sunt provocate de un acces de depresie profundă.)

Oamenii care suferă de depresie pe termen lung nu pot adeseori să spună precis când au început simptomele sau de ce. S-ar putea să aibă senzația că explicația este de natură genetică, în cazul în care depresia a mai făcut victime în familie, sau să-și amintească vag când au observat prima oară că erau triști mai tot timpul ori că se simțeau deznădăjduiți fără vreun motiv aparent. Depresia, ca și autismul, este considerată cea mai ereditară dintre tulburările psihice; până la 80% dintre suferinzii de depresie mai au o rudă care a fost sau este deprimată. Dar, în majoritatea cazurilor, genele doar predispun persoana în cauză la tulburări ale stărilor sufletești, fără să

asigure declanșarea. Pentru a provoca o afecțiune psihică, genele și mediul înconjurător trebuie să conlucreze.

Mulți oameni deprimați îți vor spune că problema lor nu constă în sentimentul de deprimare propriu-zis, ci în oboseala copleșitoare pe care o resimt — cum spunea cineva, opusul deprimării nu este să fii fericit, ci să fii plin de vitalitate. Oboseala, la rândul ei, sporește depresia. Din momentul în care ai decis în mod conștient și cu deliberare neclintită că nu ești totuna cu creierul tău, poți să te identifici cu emoțiile și reacțiile la lumea înconjurătoare. Acționând ca lider al creierului, poți să-ți reprogramezi în mod activ neurochimia și chiar activitatea genetică, nemaifiind la dispoziția tulburărilor de stare sufletească.

Soluția constă în a-ți pune din nou în mișcare părțile blocate sau dezechilibrate ale creierului. Din momentul în care se întâmplă acest lucru, poți să continui, cu timpul, să-ți readuci creierul la starea de echilibru natural. Acesta e țelul spre care am dori să te ajutăm să avansezi și, totodată, este abordarea cea mai holistică.

Trei pași în cazul depresiei

Din momentul în care creierul a fost antrenat, reacțiile sale par normale. Uneori, oamenii deprimați s-au adaptat atât de bine încât sunt surprinși când un prieten, doctor sau terapeut le spune că sunt deprimați. Diferite teorii despre influența genetică și dezechilibrele chimice ale creierelor oamenilor deprimați sunt încă larg răspândite, dar astfel de explicații au căzut sub o umbră de îndoială. (Cercetările fundamentale au dezvăluit că pacienții deprimați nu diferă genetic de restul oamenilor. De asemenea, nu e clar dacă antidepresivele funcționează prin corectarea unui dezechilibru chimic. Dar, când pacienții deprimați sunt supuși unei psihoterapii adecvate, în care discută despre sentimentele lor, creierele li se modifică într-un fel care seamănă cu schimbările produse de medicamente. Așadar, se adaugă un alt mister: cum e posibil ca vorbitul și înghițirea unei pastile să producă același rezultat fiziologic? Nimeni nu știe.) Dacă ai întâlni un tânăr care dă dovadă de proaste purtări la masă, cărui fapt ai

atribui acest lucru? Cel mai probabil, ai presupune că acest comportament a început undeva în copilărie și s-a transformat într-o obișnuință. Dacă obișnuința a persistat, e pentru că persoana nu a văzut niciun motiv temeinic s-o schimbe. Și dacă depresia împărtășește același profil? Am putea să reconstituim etapele modului în care depresia s-a dezvoltat și apoi să anulăm efectele respectivelor etape.

Așa încât să privim depresia ca pe un comportament fixat. Comportamentele fixate au trei componente:

1. o cauză exterioară din trecut, adeseori uitată între timp;
2. o reacție la acea cauză, care dintr-un anumit motiv este nesănătoasă sau neexaminată;
3. o obișnuință de lungă durată, care devine automatism.

Să renunțăm la ideea de a considera că orice depresie e o boală, mai ales depresiile „blânde” spre moderate prin care trec cei mai mulți suferinzi. (Desigur, depresia gravă și cronică trebuie abordată asemenea altor tulburări psihice grave.) Dacă ești deprimat în urma unui divorț urât, nu ești bolnav. Când cineva pierde o persoană iubită, putem spune „și-a pierdut mințile de durere”, dar durerea e firească, iar depresia care o însoțește este și ea firească. De aici, rezultă că depresia este o reacție naturală care poate evolua teribil de aiurea.

Când depresia o ia razna, toate trei componentele sunt de vină.

1. *Cauze externe*. Evenimentele exterioare pot să deprime pe oricine. În timpul gravei recesiuni economice din 2008, 60% dintre cei rămași fără loc de muncă au spus că asta i-a făcut anxioși sau deprimați. Numărul este mult mai mare printre lucrătorii care au fost șomeri mai mult de un an. Dacă te supui unui stres suficient de mare pe un interval lung de timp, probabilitatea instalării unei depresii crește. Stresul pe termen lung poate fi cauzat de o slujbă plictisitoare, de o relație dezagreabilă, de perioade prelungite de singurătate și izolare socială sau de o boală cronică. Într-o anumită măsură, o persoană deprimată reacționează la circumstanțe rele, fie actuale, fie din trecut.

2. *Reacția*. O cauză externă nu te poate deprima decât dacă reacționezi într-un anumit fel. Oamenii care sunt deprimați au învățat cu mult timp în urmă să aibă un răspuns pieziș, precum cele de mai jos, atunci când ceva n-a mers cum trebuia în viața lor.

- E vina mea.
- Nu sunt îndeajuns de bun.
- Nimic n-are să meargă.
- Știam eu că lucrurile or să meargă prost.
- Nu pot să fac nimic în privința asta.
- A fost doar o chestiune de timp.

Copiii mici care răspund cu oricare dintre aceste formule au sentimentul că spun ceva cu noimă. Ei se raportează la creierele lor cu un punct de vedere asupra realității. Creierul se conformează acelei imagini a realității pe care e antrenat s-o vadă. Copiii mici au un control nesemnificativ asupra propriei vieți. Sunt slabi și vulnerabili. Un părinte neiubitor poate crea oricare dintre aceste reacții și același lucru e posibil și în cazul unui eveniment dezastruos din familie. Dar, când adulții au astfel de reacții, trecutul le subminează prezentul.

3. *Obișnuința de a fi deprimat.* Din momentul în care ai o reacție specifică deprimării, aceasta întărește reacția următoare pe care o vei avea când te vei confrunta cu un nou stres din lumea exterioară. Te-a părăsit primul prieten? Atunci e firesc să te temi că și al doilea ar putea să facă la fel. Unii oameni pot să gestioneze această teamă, dar, pentru alții, capătă proporții insuportabile. În loc să îndrăznească să găsească un al doilea prieten, care să fie mai iubitor și loial, își îndreaptă reproșul și teama spre interior. Continuă să aibă reacții deprimate, generate dinlăuntru, iar, după o vreme, aceste reacții se transformă în obișnuință.

Demontarea trecutului

Din momentul în care depresia unei persoane se transformă în obișnuință, ceea ce probabil se întâmplă cu ani înainte ca ea să recunoască

că era tristă și deznădăjduită, nu mai e nevoie de un declanșator extern. Oamenii deprimați sunt deprimați din cauză că sunt deprimați. O peliculă cenușie acoperă totul; optimismul este imposibil. Această stare de înfrângere ne spune că, în cele din urmă, creierul și-a format niște căi fixe și că, poate sau probabil, sunt implicați neurotransmițătorii și rezultatul genetic. Intră în joc întregul sistem de susținere a persoanei în cauză pentru crearea realității personale.

Când reacția de deprimare este asimilată, se transformă în cărbuni încinși, care ard mocnit și care se vor aprinde la cea mai mică agitație. Un incident minor, precum o pană de cauciuc sau un cec refuzat la plată, nu-i lasă celui în cauză spațiul necesar pentru a decide: „Asta o să mă tulbure sau nu?" Reacția de depresie este deja înrădăcinată. Oamenii deprimați pot să se întristeze chiar și la aflarea unor vești bune; ei așteaptă întotdeauna să se întâmple ce e mai rău, pentru că sunt prinși în capcana obișnuinței de a fi deprimați. Dezechilibrul creierului poate fi pus pe seama activității mentale. Scanările cerebrale la oamenii deprimați par să susțină această conexiune. Ele arată că aceleași regiuni care se luminează sub efectul benefic al antidepresivelor se luminează și dacă persoana intră în terapie și își rezolvă cu succes, prin discuții, depresia. Discuția este o formă de comportament.

În cazul în care comportamentul te poate scoate din depresie, e la fel de rezonabil să presupunem că, la fel, comportamentul te poate și aduce acolo. (Pentru moment, vom lăsa deoparte tipul de depresie care are cauze fizice — sau, cum le numesc doctorii, organice —, cum ar fi multe boli și demența senilă, precum și un regim alimentar prost și toxinele din mediul înconjurător. Când acea cauză fizică este corectată, de obicei, depresia dispare automat.) Întrucât această explicație pare rezonabilă, întrebările esențiale sunt cum să evităm să intrăm în reacția de depresie și cum să facem reversibilă depresia instalată. Putem să abordăm chestiunea prevenirii și să ne simțim mai bine folosind aceleași trei categorii pe care le-am discutat.

Evenimente externe. Oamenii vor spune: „Ai văzut știrile de seară? Starea lumii mă deprimă foarte tare". Sau: „Am fost deprimat în toată

perioada din jurul datei de 11 septembrie 2001”. Evenimentele externe ne pot deprima, dar, de fapt, sunt cel mai slab ingredient în provocarea depresiei. Pierderea locului de muncă poate fi deprimantă dacă ești predispus la reacție depresivă, dar, dacă nu ești, te poate îmboldi să te ridici chiar mai sus. Necazurile sunt inevitabile, dar unii factori le înrăutățesc:

- stresul se repetă;
- stresul este impredictibil;
- nu controlezi stresul.

Să ne gândim la o soție al cărei soț este predispus la accese de furie și e și abuziv pe deasupra. A bătut-o în repetate rânduri; ea nu poate să prevadă în ce moment soțul ei va avea o nouă izbucnire de furie. Nu poate găsi nici voința, nici tăria să-l părăsească. O astfel de femeie va fi candidată sigură la depresie pentru că sunt prezente toate cele trei elemente ale unui stres puternic. Abuzul pe care-l suferă se repetă, este impredictibil și ea nu poate să-l controleze.

Întregul sistem minte-trup al femeii va începe să se închidă dacă ea rămâne în această situație. Asta se întâmplă dacă șoarecii primesc mici șocuri electrice. Când cercetătorii separă șocurile prin intervale aleatorii, le aplică în mod repetat și nu le lasă șoarecilor nicio cale de scăpare, nu mai contează că șocurile sunt nevătămătoare. Șoarecii vor deveni în curând pasivi, vor acționa letargic și neajutorat și, în timp, vor muri. Cu alte cuvinte, depresia indusă lor este atât de puternică încât le distruge voința de a trăi.

Ce înseamnă asta pentru tine, o persoană care vrea să evite depresia? Mai întâi, încetează să te mai expui la stresuri care apar în mod repetat. Asta ar putea să însemne un șef rău, un soț abuziv sau orice alt stres care e întărit în fiecare zi. În al doilea rând, evită impredictibilitatea de tip stresant. Da, viața e nesigură, dar există o limită până la care incertitudinile sunt acceptabile. Pentru mulți oameni, un loc de muncă în vânzări, unde orice client poate să se răstească sau să închidă ușa în nas, e prea nesigur pentru a

putea fi suportat. Un soț care ar putea să înșele este imprevizibil în sensul greșit.

După același tipic, trebuie să intensifici activitățile obișnuite care ajută la apărarea împotriva stresului. Orice om are nevoie de un somn bun noaptea, de exerciții fizice regulate, de o relație stabilă și un loc de muncă pe care să poată conta. Obiceiurile regulate nu-ți sunt benefice doar într-o manieră vagă, generală — ele te ajută să eviți depresia antrenându-ți creierul într-o direcție pozitivă.

Ca parte a sentimentului de neajutorare și deznădejde, oamenii deprimați tind să fie pasivi în situații stresante. Incapabili să întrevadă o cale fructuoasă de rezolvare a unei asemenea situații, ei își refuză decizii esențiale care ar putea să funcționeze; în schimb, înclină spre neluarea niciunei decizii, ceea ce dă rareori rezultate. Se împacă prea multă vreme cu o situație proastă. Când depresia nu e prezentă, în general, poți să-ți dai seama ce trebuie reparat, cu ce trebuie să te împaci și de ce anume să te îndepărtezi. Acestea sunt alegerile fundamentale pe care trebuie să le faci de-a lungul vieții.

Dacă știi că ești predispus la depresie, e important să te ocupi de probleme mai prompt și mai direct decât ai putea s-o faci în alte situații, deoarece, cu cât aștepți mai mult, cu atât este mai posibil să se instaleze reacția de depresie. Vorbesc despre situații obișnuite, cum ar fi un conflict potențial de muncă, un adolescent din familie care a încălcat interdicția de a ieși din casă sau un partener care nu-și face partea de treburi casnice. Depresia te face excesiv de sensibil la declanșatori minori, ceea ce duce la o stare de resemnare neajutorată. Dar, dacă iei măsuri din timp, înainte de a ajunge la această stare, ai răgazul necesar să gestionezi stresul cotidian și energia necesară să-ți pui în aplicare decizia de a proceda astfel. Învață cum să iei prompt astfel de decizii, ignorând vocea firavă care te avertizează să nu faci valuri. Nu faci valuri; de fapt, interceptezi reacția de depresie din timp.

Reacția de depresie. Cauzele mai subtile ale depresiei sunt mai dificil de anihilat decât stresul extern. Dacă nu vrei să ajungi supraponderal, e

mult mai ușor să eviți să acumulezi kilograme în plus decât să le dai jos după aceea. Același lucru e valabil și pentru depresie. E mult mai ușor să înveți reacția potrivită la stres decât să o anulezi pe cea greșită. Reacția corectă presupune reziliență emoțională, care îți permite să lași stresul să treacă pe lângă tine în loc să-l receptezi. Anularea unei reacții greșite impune reantrenarea creierului. Dar, chiar și așa, unii oameni supraponderali reușesc să piardă kilogramele în plus, iar un creier care a fost antrenat să răspundă prin depresie poate fi „dez-antrenat".

Cu toții avem reacții contrare propriilor interese și efectul lor asupra noastră nu ne place. Este nevoie de timp și de eforturi ca să le înlocuim cu soluții mai bune. În cazul depresiei, se știe acum foarte bine că schimbarea convingerilor dăunătoare ale unei persoane deprimate poate duce la recuperare. Convingerile sunt ca niște programe de computer care repetă întruna aceleași comenzi, atât doar că sunt mai dăunătoare, întrucât, cu fiecare repetiție, sapă mai adânc.

Câteva exemple de programare adânc imprimate, care intră automat în acțiune când te simți deprimat, urmate de convingeri alternative, care contracarează reacția de depresie, sunt prezentate în continuare.

SCHIMBAREA CONVINGERILOR TOXICE

1. E numai vina mea.

În schimb, ai putea gândi: nu e vina mea, nu e vina nimănui, vina n-a fost încă determinată, s-ar putea să nu fie vina nimănui, *sau* găsirea vinovatului nu aduce nimic bun — ar trebui să ne concentrăm asupra soluției.

2. Nu sunt îndeajuns de bun.

În schimb, ai putea gândi: sunt îndeajuns de bun, nu e nevoie să mă compar cu alții, nu e vorba de bine sau rău, „îndeajuns de bun" este relativ, mâine o să fiu mai bun, *sau* mă aflu într-un proces de învățare.

3. Nimic n-are să meargă.

În schimb, ai putea gândi: ceva o să mi se întâmple, lucrurile au un mod de a se rezolva, pot să cer ajutor, dacă un lucru nu funcționează, există întotdeauna altceva, *sau* pesimismul nu mă ajută să găsesc o soluție.

4. Știam eu că lucrurile or să meargă prost.

În schimb, ai putea gândi: nu, n-am știut, mă pronunț post-factum; doar mă simt neliniștit, o să treacă, *sau* să privești înapoi face bine doar dacă duce la un viitor mai bun.

5. Nu pot să fac nimic în privința asta.

În schimb, ai putea gândi: pot să fac ceva în privința asta, pot să găsesc pe cineva care să facă ceva în privința asta, întotdeauna am opțiunea de a mă retrage, trebuie să studiez situația mai amănunțit, *sau* defetismul nu mă ajută să îndrept lucrurile.

6. A fost doar o chestiune de timp.

În schimb, ai putea gândi: nu sunt fatalist, a fost un lucru imprevizibil și o să treacă, o să iasă și pe strada mea soarele, *sau* să fiu fatalist mă privează de libertatea de alegere.

Nu susținem că toate credințele alternative dau mereu rezultate. Trebuie să fii flexibil. Trucul malefic al reacției de depresie este că vopsește totul cu aceeași pensulă. Te simți neajutorat pentru că nu poți să-ți repari transmisia mașinii (cine n-ar fi?), dar și să te ridici din pat și să înfrunți ziua (un semn al depresiei). Pentru a deveni flexibil, trebuie să învingi reacția la depresie chiar în jocul în care excelează.

Cum să faci asta? Dacă reacția ta automată este asociată cu tristețea, neajutorarea și deznădejdea, refuză s-o accepți. Oferă-ți un moment, trage aer adânc în piept și fă apel la lista noastră de reacții salutare. Găsește una care funcționează. Asta cere timp și efort, dar va merita. Învățarea unui nou răspuns formează noi căi neuronale în creier. De asemenea, deschide uși. Ce

fel de uși? Când ești deprimat, tinzi să fii izolat, singuratic, apatic, inactiv, pasiv și să refuzi schimbările. Noile uși au exact efectul opus. Introducând o nouă reacție, reziști tentației de a reveni la vechile convingeri. În loc să stai izolat, îți dai seama că prezența altor oameni îți face bine. În loc să fii pasiv, vezi că preluarea controlului îți face bine.

O altă strategie este să descompui reacția de depresie, care te copleșește, în părți gestionabile. Cea mai bună tactică este să faci pas după pas, alegând o parte pe care te simți gata s-o rezolvi. Inerția este cel mai bun prieten al depresiei. Vei avea de trecut întotdeauna peste o movilă înainte de a realiza ceva pozitiv. Nu transforma movila într-un pisc himalayan.

Când te lansezi spre cea mai mică movilă, creierul este îndemnat să renunțe la un model repetitiv vechi în favoarea unuia nou. De fapt, îți extinzi conștiința când lași să pătrundă impulsuri proaspete dinspre tine, care ești adevărata sursă. În spatele măștii depresiei, care este un comportament legat de o reacție fixată, se află adevăratul eu, eul esențial care poate dirija procesul de vindecare. Depresia creează iluzia că ai fost secătuit de toată vlaga. În realitate, de îndată ce găsești o deschizătură, îți poți redobândi adevăratul eu pas cu pas.

Obișnuința depresiei. Dacă ai trăit vreodată în preajma unui alcoolic sau a oricărui alt dependent, știi că aceștia au un comportament oscilant predictibil, de pendul. Când sunt treji sau nu se află sub influența drogurilor, se căiesc sincer și n-ar mai vrea niciodată să se întoarcă la obișnuința lor. Dar, când un dependent se confruntă cu tentația de a bea, de a-și injecta drogul, de a mânca în exces sau de a se lăsa pradă unui acces de furie (în funcție de dependența de care suferă), bunele intenții îi zboară instantaneu pe fereastră. Voința dispare, obișnuința preia controlul și nu mai contează decât obținerea „remediului”.

Depresia are și o latură adictivă, în care tristețea și deznădejdea preiau controlul. „Nu pot să fiu altfel” este strigătul comun al persoanelor dependente și al celor cu frecvente căderi în depresie. În multe cazuri, „eul bun” se războiește cu „eul rău”. Pentru alcoolic, „eul rău” bea, în vreme ce „eul bun” este treaz. Pentru persoana deprimată, „eul rău” este trist și fără

speranță, în vreme ce „eul bun” este fericit și optimist. Dar, de fapt, depresia își aruncă umbra pretutindeni. Cele mai bune momente sunt doar un preludiu al recăderii. „Eul cel rău” va învinge în final; „eul bun” e doar pionul lui.

Războiul este de necâștigat, fiecare victorie e doar temporară, iar pendulul continuă să se legene într-un sens și-n celălalt. Iar dacă un război e de necâștigat, de ce să lupți? Secretul înfrângerii oricărei obișnuințe fixate este să încetezi să te mai lupți cu tine însuți, să găsești un loc în interior care nu este în război. În termeni spirituali, acel loc este adevăratul eu. Meditația deschide calea de a ajunge la el; tradițiile de înțelepciune ale lumii afirmă că nimănui nu-i pot fi refuzate pacea, calmul, liniștea, fericirea bucuriei și respectul pentru viață. Când oamenii se încruntă și-mi spun că nu cred în meditație, răspunsul meu e că nu trebuie să creadă în creier deoarece patru decenii de cercetări dedicate creierului uman au dovedit că meditația îi transformă, iar acum, dovezi și mai noi sugerează că și consecințele genetice se ameliorează datorită meditației. Cu alte cuvinte, genele bune sunt activate, iar cele rele sunt inhibate.

Pentru a te împotrivi unei reacții de depresie, nu e suficient să te îndrepți spre lăuntrul tău. Trebuie să-ți activezi adevăratul eu și să-l scoți în lume. Până când nu poți dovedi utilitatea noilor răspunsuri și convingeri, cele vechi își vor păstra un cap de pod în conștiința ta. Ți-au intrat în obișnuință și cunosc cea mai rapidă cale de revenire. Prin urmare, învingerea obișnuinței care este numită depresie implică să faci o combinație de lucrare interioară și lucrare exterioară, după cum urmează.

LUCRAREA ÎN AMBELE SENSURI

LUCRAREA INTERIOARĂ.
SCHIMBĂ CEEA CE CREZI ȘI SIMȚI.

Meditează.
Examinează-ți convingerile negative.
Respinge-ți reacțiile la provocările vieții care-ți dăunează.

Învață noi reacții care duc la îmbunătățirea vieții.

Adoptă o viziune superioară despre propria viață și trăiește în conformitate cu ea.

Recunoaște judecata de sine și respinge-o.

Încetează să mai crezi că e în regulă să-ți fie teamă doar pentru că teama este puternică.

Nu confunda stările sufletești cu realitatea.

LUCRAREA EXTERIOARĂ. SCHIMBĂ-ȚI COMPORTAMENTUL.

Redu condițiile stresante.

Găsește-ți o muncă în care să-ți găsești împlinirea.

Nu te asocia cu oameni care ar putea să-ți crească depresia.

Găsește oameni care sunt apropiați de ceea ce ai vrea să fii.

Învață să te dăruiești. Fii generos cu spiritul.

Adoptă obiceiuri sănătoase în privința somnului, fă exerciții fizice ușoare o dată pe zi.

Concentrează-te pe relații în locul distracțiilor și a nesfârșitului consumerism.

Învață să te re-educi găsind oameni maturi, sănătoși emoțional, care pot să iubească, sunt îngăduitori și nu emit judecăți.

Orice medic și terapeut a întâlnit sute de oameni deprimați, care își doresc cu disperare să fie ajutați, dar câți dintre ei se aflau pe calea recuperării? Cei mai mulți își pun speranțele într-o pilulă sau cad într-o stare de resemnare epuizată. În unele cazuri, medicamentele pot ușura simptomele, dar depresia slabă spre moderată nu necesită un model de boală, care adesea nu face bine. Descoperirile recente susțin următoarele: în cazurile de depresie slabă spre moderată, antidepresivele abia dacă depășesc reacția la pilulele placebo (care duc la o ameliorare în medie la 30% dintre pacienți). Ele devin mai eficiente doar când depresia se agravează.

Cele trei elemente asupra cărora ne-am concentrat — cauze externe, reacția de depresie și obișnuința depresiei — oferă o nouă abordare. Ele îți dau puterea de a schimba condițiile care stau la baza depresiei tale. Nu

susținem că a fost descoperită cauza depresiei, pentru că, în final, depresia ta se întrepătrunde cu toate celelalte elemente ale vieții tale, inclusiv cu tot ce se întâmplă în corpul tău.

Din această cauză, trebuie să-ți remodelezi viața la multe niveluri, lucru pe care-l poți face doar conștient. Uneori e nevoie de foarte puțin ca să ieși din depresie, dacă să scapi de o slujbă nesatisfăcătoare sau dintr-o căsnicie toxică poate fi considerat un lucru simplu. Cel puțin e unul direct. Alteori, depresia e ca o ceață care nu poate fi „apucată” dintr-un singur loc. Dar cețurile se pot ridica. Vestea cea mai bună e că adevăratul tău eu nu e și n-a fost niciodată deprimat. Pornind pe calea descoperirii adevăratului eu, vei realiza mai mult decât vindecarea depresiei. Vei ieși la lumină și vei vedea viața cu alți ochi.

Partea a doua
Crearea realității

Creierul tău, lumea ta

Pe măsură ce parcurgi această carte, vei vedea că mintea, creierul și corpul lucrează laolaltă fără cusur. Viața este un proces continuu. Cu cât stăpânești mai profund procesul, cu atât te apropii mai mult de țelul supercreierului. Un cercetător ca Rudy, analizând datele despre neuroplasticitate, se poate minuna de modul în care creierul își creează noi căi de acces. Dar o minune și mai mare este faptul că mintea poate să creeze materie. Pentru că asta se întâmplă de fapt în creier și are loc de mii de ori pe secundă. Indiferent că este vorba de emoțiile pe care le simți după ce ai câștigat la loterie sau de „minunata încântare liberă și nepăsătoare" pe care poetul Robert Browning a simțit-o ascultând cântecul unui sturz, ambele experiențe îi cer creierului să găsească o reprezentare fizică. Încântarea are nevoie de chimie, așa cum au nevoie toate celelalte gânduri, sentimente și senzații. Neuroștiința a stabilit cu fermitate acest lucru.

Vrem să te ducem acolo unde se află adevărata măiestrie, unde „creierul" nu stă în compartimentul lui terestru, în vreme ce „mintea" zboară aerian deasupra. Diferența dintre ele este artificială și înșelătoare. Mintea și creierul sunt contopite, iar locul unde se naște supercreierul se află în întrerupătorul de control pe care poți să înveți să-l acționezi.

Regiunile subtile ale conștiinței sunt locul unde se află adevărata putere. Când cineva pășește pe podium ca să primească Oscarul pentru cel mai bun film, auzim adesea exclamația: „E un vis devenit realitate!" Visele sunt subtile, dar puternice. Viziunea personală stabilește cursul vieții tale în mișcare. Dar trebuie mai întâi să pună creierul în mișcare, după care vin acțiunea, posibilitățile, oportunitățile, ocaziile favorabile și toate câte sunt necesare pentru transformarea visului în realitate. Vom numi acest proces

crearea realității. El se desfășoară în mod continuu și, cu toate că știința acordă atenție produselor creierului — sinapsele, potențialele electrice și substanțele neurochimice —, acestea sunt expresii grosiere. Realitatea începe la un nivel mult mai subtil, invizibil.

Atunci, cum să preiei controlul creării realității? Se aplică unele reguli ale jocului, care sunt prezentate în continuare.

REGULILE CREĂRII REALITĂȚII

Tu nu ești creierul tău.

Tu creezi totul despre cum arată lumea și cum o simți.

Percepția nu este pasivă. Nu receptezi pur și simplu o realitate fixă, dată. O modelezi.

Conștientizarea de sine schimbă percepția.

Cu cât ești mai conștient, cu atât mai multă putere ai asupra realității.

Conștiința conține puterea de a-ți transforma lumea.

La nivel subtil, mintea ta se contopește cu forțele creatoare ale universului.

Vă vom explica regulile din mers. Dar crearea realității este naturală și se face fără eforturi, fiind în același timp aproape de necrezut. Universul se îndreaptă spre același loc pentru a crea o stea unde te duci ca să vezi un trandafir cu ochii minții. Acum, e rândul nostru să demonstrăm de ce această afirmație incredibilă e adevărată.

Nu ești creierul tău

Primul principiu în crearea realității afirmă că tu nu ești totuna cu creierul tău. Am văzut deja cât de importantă este această idee pentru oamenii suferinzi de depresie (la fel de importantă fiind pentru suferinzii de orice altă tulburare de stare sufletească, cum ar fi anxietatea, care are o răspândire la fel de largă ca depresia). Când te doboară o răceală mai gravă,

oricât de mult ai suferi, nu spui „sunt o răceală”, ci „am o răceală”. Dar, pe de altă parte, nu spunem: „Am depresie”, ci: „Sunt deprimat”, ceea ce înseamnă că te identifici cu respectiva afecțiune. Pentru nenumărați oameni care sunt deprimați și anxioși, „sunt” devine extrem de puternic. Lumea este colorată de starea sufletească. Când te identifici cu a fi deprimat, lumea reflectă ceea ce simți. Când vezi o lămâie, nu te gândești că ești galben și același lucru e valabil și în cazul depresiei. În ambele cazuri, mintea folosește creierul ca să creeze galbenul, așa cum creează depresia. Există o legătură intimă la nivel fiziologic, iar dacă poți controla acea legătură, poți să schimbi orice.

Dacă la controlul identității tale s-ar afla creierul, ar avea tot atâta logică să spui: „Sunt o lămâie galbenă” ca și: „Sunt deprimat”. Atunci, de unde ne dăm seama de diferență? Cum de știm că nu suntem o lămâie galbenă, în vreme ce o persoană deprimată se poate identifica atât de acut cu această tulburare, încât ajunge să se sinucidă? Parțial, diferența este emoțională. Biologia își spune cuvântul aici. Hipocampul este intim conectat cu amigdala, care reglează amintirile emoționale și reacția de frică. În studiile de imagistică, în care subiecților umani li s-a arătat un chip groaznic, menit să-i sperie, în timp ce erau supuși la un RMN funcțional (cea mai bună metodă pentru a etala activitatea cerebrală în timp real), amigdala s-a luminat ca un pom de Crăciun. Reacția de frică se revarsă în creierul superior, căruia îi trebuie un timp ca să realizeze că imaginile groaznice nu constituie un motiv de teamă. Temerile necontrolate, chiar și atunci când nu au o cauză reală, pot duce la anxietate și depresie cronică.

Antidoturile biologice pot să contrabalanseze acest efect. Studii recente sugerează că noile celule nervoase din hipocamp sunt capabile să inhibe emoțiile negative evocate în amigdală. Activitățile care ușurează stresul, cum ar fi exercițiile fizice sau învățarea unor lucruri noi, favorizează nașterea celulelor nervoase noi, care, așa cum am văzut, favorizează neuroplasticitatea — noi sinapse și circuite neuronale. Neuroplasticitatea poate să regleze în mod direct starea sufletească și să prevină depresia. Astfel, nașterea de noi celule nervoase în hipocamp ajută la contracararea

dezechilibrelor neurochimice care provoacă tulburări de stări sufletești ca depresia.

În neuroștiință, această idee este nouă, dar, în viața reală, mulți oameni au descoperit că o alergare în aer liber le poate alunga o dispoziție sumbră. Întrucât o lămâie galbenă nu declanșează reacții emoționale, în vreme ce depresia face acest lucru, am găsit o diferență importantă la nivelul creierului. Unele studii au arătat că antidepresivele de tipul Prozacului pot acționa, cel puțin parțial, prin creșterea neurogenezei (noi celule nervoase) în hipocamp. În sprijinul acestei idei, șoarecii cărora li s-au administrat antidepresive prezintă schimbări pozitive de comportament, schimbări care pot fi preîntâmpinate prin blocarea deliberată a neurogenezei în hipocamp.

Cititorul vigilent va sesiza că, aparent, oferim argumente care ne contrazic. Dacă Prozacul te face să te simți mai bine, atunci ce e greșit în a lua o pastilă pentru a favoriza niște efecte în creier? Mai întâi de toate, medicamentele nu vindecă tulburările de stări sufletești, ci doar le ușurează. În al doilea rând, toate medicamentele au efecte secundare. În al treilea rând, efectele benefice ale medicamentelor se atenuează în timp, fiind nevoie de doze tot mai mari pentru a oferi același beneficiu. (În timp, s-ar putea să nu se mai obțină niciun beneficiu.) În sfârșit, studiile au demonstrat că antidepresivele nu sunt atât de eficiente cum susțin producătorii lor, iar în majoritatea cazurilor, psihoterapia poate avea aceleași beneficii. Cultura noastră este dependentă de înghițirea pilulelor ca leacuri miraculoase, dar realitatea este că discuțiile despre depresie sunt curative, în vreme ce, în linii generale, tratamentul medicamentos nu vindecă.

Când creierul se transformă, realitatea face același lucru. Oamenii deprimați nu trăiesc doar într-o dispoziție tristă, ci și într-o lume tristă. Lumina soarelui are tente de cenușiu; culorilor le lipsește luminozitatea. Dar cei care nu au tulburări de stări sufletești colorează lumea cu calități mai vii. Lumina semaforului este roșie deoarece creierul o face roșie, știut fiind că cei care suferă de daltonism văd aceeași lumină ca fiind cenușie. Zahărul e dulce deoarece creierul îl face să fie dulce, dar, pentru cei care și-au pierdut papilele gustative prin rănire sau ca urmare a unei boli, zahărul

nu are niciun pic de dulceață. Și alte calități mai subtile funcționează așa. Adaugi emoție gustului de zahăr dacă îți amintește că s-ar putea să fii prediabetic. Adaugi emoție luminii semaforului dacă vederea evocă amintirea neplăcută a unui accident de mașină din trecut. Aspectele personale nu pot fi separate de „faptele” vieții cotidiene. De fapt, faptele sunt personale. Partea radicală este că nimic nu scapă de procesul creării realității.

Fiecare calitate a lumii exterioare există pentru că tu o creezi. Creierul tău nu este creatorul, ci doar un instrument de translație. Adevăratul creator este mintea.

E nevoie de mai mult ca să te convingi că tu ești cel care creează întreaga realitate. Înțelegem acest lucru. Îndoiala se naște dintr-o larg răspândită lipsă de cunoaștere despre modul în care mintea interacționează cu lumea „de afară”.

Totul depinde de sistemul nervos care trăiește experiența. Întrucât oamenii nu au aripi, nu avem habar ce experiențe trăiesc păsările colibri. Să te uiți pe geamul unui avion nu înseamnă același lucru cu a zbura. O pasăre se înalță și plonjează, stă în echilibru în curenții de aer, e atentă în toate direcțiile și așa mai departe. Creierul unui colibri coordonează mișcarea aripilor la un ritm de optzeci de bătăi pe secundă și un puls al inimii de peste 1 000 de bătăi pe minut. Oamenii nu pot înțelege o astfel de experiență — în esență, un colibri este un giroscop vibrator echilibrat în toiul unei tornade a aripilor. Nu trebuie decât să consulți un tabel cu recordurile mondiale ale păsărilor ca să rămâi uluit. Cea mai mică pasăre, colibriul albină din Cuba, cântărește 1,8 grame, cu puțin peste jumătate din greutatea unei monede de un penny. Și totuși, are aceeași fiziologie de bază ca pasărea cea mai mare din lume, struțul african, care cântărește în jur de 160 de kilograme.

În scopul de a explora realitatea, sistemul nervos trebuie să țină pasul cu noua experiență, s-o monitorizeze și să controleze restul corpului. Sistemul nervos al păsărilor explorează experiența orizontului îndepărtat al zborului. Păsările de apă, de exemplu, sunt dotate pentru a plonja. Pinguinii

imperiali, de pildă, pot să plonjeze până la o adâncime măsurată de 480 de metri. Cea mai rapidă plonjare măsurată vreodată le aparține șoimilor pelerini din Germania — în funcție de unghiul de atac, șoimii au atins viteze cuprinse între 257 și 345 de kilometri pe oră. Structura fizică a păsărilor s-a adaptat ca să atingă astfel de granițe. Cheia o constituie sistemele lor nervoase, nu aripile sau inimile. Astfel, creierul păsărilor a creat realitatea zborului.

Acest argument poate fi dus mult mai departe în privința creierului uman, pentru că mințile noastre au liber-arbitru, în vreme ce conștiința unei păsări (din câte am putut noi s-o deslușim) funcționează doar pe baza instinctului. Pentru oameni, este posibil un salt uriaș în crearea realității.

Dar, mai întâi, o notă despre ceva de care Deepak este deosebit de pasionat. A spune că o idee, o experiență sau o percepție sunt creațiile creierului este la fel de incorect ca a afirma că radioul creează muzica lui Mozart. Rolul creierului, ca și al tranzistorilor dintr-un aparat de radio, este să furnizeze o structură fizică pentru transmiterea gândului, așa cum un radio îți permite să asculți muzica. Când vezi un trandafir, te delectezi cu mireasma lui senzuală și îi mângâi petalele catifelate, tot felul de corelații au loc în creierul tău. Acestea sunt vizibile la un RMN funcțional, pe măsură ce se produc. Dar creierul tău nu vede, nu miroase sau nu atinge trandafirul. Acestea sunt experiențe și numai tu poți avea o experiență. Este un adevăr esențial, pentru că te face să fii mai mult decât propriul tău creier.

Să demonstrăm diferența: în anii 1930, un pionier al chirurgiei pe creier, Wilder Penfield, a stimulat regiunea creierului cunoscută sub denumirea de cortex motor. El a descoperit că, aplicând o sarcină electrică infimă la cortexul motor, mușchii sunt puși în mișcare. (Cercetări ulterioare au extins considerabil această descoperire. Sarcini electrice aplicate centrilor de memorie îi pot face pe oameni să vadă amintiri foarte vii; procedând la fel asupra centrilor emoționali, se declanșează izbucniri spontane de sentimente.) Totuși, Penfield și-a dat seama că distincția dintre minte și creier este esențială. Întrucât țesuturile din care este alcătuit

creierul nu pot simți durerea fizică, operația pe creierul deschis se poate efectua cu pacientul treaz.

Penfield a stimulat o regiune locală a cortexului motor, provocând ridicarea bruscă a brațului pacientului. Când a întrebat ce s-a întâmplat, pacientul a răspuns: „Mi s-a mișcat brațul”. Apoi, Penfield i-a cerut pacientului să ridice un braț. Când a întrebat ce s-a întâmplat, pacientul a răspuns: „Mi-am mișcat brațul”. În această manieră simplă, Penfield a demonstrat ceva de care toată lumea este conștientă instinctiv. Există o mare diferență între a ți se mișca brațul și a ți-l mișca singur. Această deosebire scoate în evidență diferențierea misterioasă dintre minte și creier. Să vrei să-ți muți brațul este o acțiune a minții; mișcarea involuntară este o acțiune declanșată în creier — nu e același lucru.

Distincția poate să pară un moft, dar, în final, ea va avea o importanță uriașă. Deocamdată, să ții minte doar că nu ești totuna cu creierul tău. Mintea care îi dă ordine creierului este singurul creator adevărat, la fel cum Mozart este adevăratul creator al muzicii transmise la radio. În loc să accepți pasiv orice din lumea „de afară”, asumă-ți mai întâi rolul de creator, care este activ. Așa începi cu adevărat să înveți cum să creezi realitatea.

Creativitatea se bazează pe realizarea lucrurilor într-un fel nou. Pablo Picasso plasa adesea doi ochi pe aceeași parte a unei fețe, ceea ce nu respectă niciun fel de asemănare cu natura (decât dacă vorbim despre pești plați, precum calcanul și halibutul, ale căror larve micuțe se nasc cu ochii pe ambele părți ale capetelor, pentru ca la maturitate ambii ochi să migreze pe o latură). Unii oameni l-au acuzat pe Picasso că greșea. Există chiar și o anecdotă despre o învățătoare de școală primară care și-a dus clasa la un muzeu de artă modernă. Stând în fața unei picturi abstracte, ea a spus: „Ăsta ar trebui să fie un cal”. Din spatele grupului de băieței, s-a auzit replica: „Atunci, de ce nu e?”

Dar picturile abstracte fac „greșeli” cu scopul de a crea ceva nou. Picasso a văzut chipul uman într-un mod nou. Întrucât percepția este infinit adaptabilă, dacă îi dai lui Picasso o șansă, îngădui propriei tale vederi să fie deformată, în comparație cu modul obișnuit de a privi fețele. Ia naștere

astfel o emoție tulburată și, dintr-odată, poți să râzi, să tremuri neliniștit sau să găsești frumos stilul lui abstract. Noua cale te impresionează; devii parte a ei. Creierul este conceput ca să le permită tuturor să facă lucrurile într-un mod nou. Dacă el ar fi un computer, ar înmagazina informația, ar sorta-o în diferite moduri și ar efectua calcule cu viteza fulgerului.

Creativitatea merge dincolo de asta. Ea transformă materia primă a vieții într-o imagine cu totul nouă, nemaivăzută înainte. Dacă mănânci la cină hamburgeri cinci seri la rând, te plictisești, protestezi și te întrebi de ce viața nu se schimbă. Sau poți să faci ceva nou. Chiar în acest moment, îți asamblezi lumea ca pe un joc de puzzle, în care fiecare piesă se află sub controlul tău.

SĂ FACI LUCRURI NOI

CUM SĂ-ȚI TRANSFORMI PERCEPȚIILE

Asumă-ți responsabilitatea pentru propria ta experiență.

Fii sceptic față de reacțiile fixate, atât ale tale, cât și ale altora.

Opune-te vechilor condiționări. Ele duc la comportament inconștient.

Fii conștient de emoțiile tale și de sursa lor.

Examinează-ți convingerile fundamentale. Ține-le la lumină și descotorosește-te de cele care te blochează.

Întreabă-te care parte a realității o respingi. Simte-te liber să le ceri părerea oamenilor din jurul tău. Respectă ceea ce văd ei în situația cu pricina.

Practică empatia astfel încât să poți simți lumea prin ochii altcuiva.

Toate aceste puncte se centrează pe conștiința de sine. Când faci ceva — iei micul dejun, faci dragoste, te gândești la univers, compui un cântec de muzică pop —, mintea nu poate fi decât într-una din următoarele trei stări: inconștientă, conștientă și conștientă de sine. Când ești inconștient, mintea ta primește în mod pasiv fluxul constant de informații de la lumea exterioară, cu reacții minime și fără nicio creativitate. Când ești conștient, acorzi atenție acestui flux de informație. Selectezi, decizi, sortezi, prelucrezi

și așa mai departe, faci alegeri cu privire la ce accepți și ce respingi. Când ești conștient de sinele tău, revii la ceea ce faci și te întrebi: *Ce efect are asupra mea?* În orice moment dat, toate cele trei stări coexistă. Nu avem habar dacă acest lucru este valabil și pentru pasărea colibri. Când inima îi bate cu peste 1 000 de bătăi pe minut, oare pasărea gândește: *Sunt obosită?* Întrebarea aceasta ia naștere din conștiința de sine. Se gândește oare: *Inima bate foarte, foarte repede?* Și asta e o dovadă de conștiință de sine. Presupunem, fără să știm adevărul, că o pasăre colibri nu are conștiință de sine și s-ar putea să nu fie nici măcar conștientă. S-ar putea ca întreaga ei viață să se desfășoare inconștient.

Inconștient, conștient, conștient de sine

Ființele omenești există în toate aceste trei stări și depinde de fiecare în parte care dintre ele predomină într-un moment anume. Supercreierul se bazează pe reducerea momentelor de inconștiență, sporind, totodată, conștiința și conștiința de sine. Să ne gândim la cel de-al patrulea punct din lista anterioară: *Fii conștient de emoțiile tale și de sursa lor.* Prima parte se referă la a fi conștient, iar a doua parte la a fi conștient de sine. *Sunt supărat* este un gând conștient, în vreme ce un acces de furie este ceva inconștient. Iată de ce suntem îngăduitori cu un individ care se înfurie, de exemplu, la locul unui accident rutier. Nu luăm în serios ceea ce spune decât atunci când furia lui a încetat și se calmează. Unele sisteme juridice iartă inconștiența, manifestând toleranță față de așa-numitele crime pasionale. Dacă-ți surprinzi soția în pat cu un alt bărbat și reacționezi strangulându-l pe loc, acționezi inconștient.

Este bine să fii conștient, dar conștiința de sine e și mai bună. *Sunt supărat* te duce doar la nivelul constatării, dacă țelul tău e să-ți controlezi mânia. Știind de unde vine mânia, adaugă componenta conștiinței de sine. Aceasta îți permite să vezi un model repetitiv în comportamentul tău. Ia în considerare răbufnirile din trecut care nu s-au terminat tocmai bine. Poate că soția te-a părăsit în trecut sau cineva a sunat la poliție. Din momentul în

care intră în scenă conștiința de sine, realitatea se modifică. Începi să preiei controlul și apare puterea de a schimba lucrurile.

Conștiința pătrunde în mod irefutabil în lumea animală. Elefanții se adună în jurul unui pui care a murit. Zăbovesc acolo și chiar revin după un an în locurile unde au murit puii. Se îngrămădesc în jurul mamei care și-a pierdut puiul. Dacă empatie înseamnă și altceva în afara sensului dat de definiția umană, elefanții par să empatizeze unii cu ceilalți. Din câte știm, un colibri minuscul, care migrează la mii de kilometri depărtare din Mexic până în Minnesota, s-ar putea să fie conștient de ruta pe care o urmează, inclusiv de reperele vizuale, de mișcarea stelelor și chiar și de câmpul magnetic terestru.

Dar noi le atribuim conștiința de sine doar oamenilor. (Acest orgoliu al posesiei s-ar putea răsturna totuși. Când certăm un câine pentru că a făcut pipi pe covor, după toate aparențele, arată ca și cum s-ar rușina, iar asta ar fi un răspuns care trădează conștiință de sine.) Suntem conștienți de faptul că suntem conștienți. Cu alte cuvinte, nivelul nostru de conștiință de sine transcende simpla învățare și memoria din creier.

Neuroștiința reducționistă nu explică modul în care reușește conștiința să ne permită separarea de activitatea cerebrală. Reducționismul adună date și descoperă fapte. În activitatea lui de cercetare, Rudy poartă „pălărie" de reducționist, dat fiind că domeniul lui principal este boala Alzheimer și genele legate de acea boală. Dar neuroștiința reducționistă nu explică cine trăiește de fapt sentimentele și gândurile. Există un abis între conștiință și conștiința de sine. „Am fost diagnosticat cu Alzheimer" este o afirmație născută din conștiință. Cineva care n-ar fi conștient n-ar observa că are probleme cu memoria. „Am oroare și mă tem că aș putea avea Alzheimer" vine din conștiința de sine. Așadar, elementele bolii cuprind toate cele trei stări — inconștiență, conștiință și conștiință de sine — fără să explice cum ne raportăm la acele trei stări. Creierul face pur și simplu ceea ce face. E nevoie de minte ca să se raporteze la asta.

Desigur, faptul că suntem „conștienți că suntem conștienți" este de asemenea posibil grație creierului. Nu susținem că știm, în termeni

reducționiști, unde anume pe harta creierului ar putea fi localizate conștiința și conștiința de sine; probabil că nu sunt limitate la o regiune anume. Nimeni n-a dezlegat deocamdată această enigmă. În vreme ce creierul produce sentimente și gânduri cu care te identifici, supercreierul face apel la capacitatea ta de a fi un observator sau un martor care e detașat de gândurile și sentimentele furnizate de creier.

Dacă un om predispus la accese de furie nu se poate da un pas înapoi ca să observe ce se întâmplă când are o astfel de răbufnire, atunci mânia lui e scăpată de sub control. Este inconștient de sursa furiei și nu știe ce să facă în privința ei până când intră în joc un grad de detașare. În scanările cerebrale, diferiți centri din cortexul cerebral se luminează sau se întunecă, după cum persoana în cauză are sau nu controlul propriilor emoții. Dar, pentru mulți oameni, probabil pentru majoritatea, ideea detașării de emoțiile lor declanșează o viziune înspăimântătoare a unei existențe sterile, anoste, lipsite de pasiune.

Însă emoțiile se schimbă în funcție de starea ta.

Inconștiența. În această stare, emoțiile dețin controlul. Ele iau naștere spontan și își urmează cursul. Hormonii sunt declanșați, ducând prea des la o reacție de stres. Dacă sunt lăsate în voia lor, emoțiile inconștiente aduc o stare de dezechilibru în creier. Centrii de decizie superiori sunt slăbiți. În consecință, impulsurile de teamă și de mânie nu mai sunt controlate. Pot rezulta comportamente distructive; obișnuințele emoționale se impregnează în căile de acces neuronale fixate.

Conștiența. În această stare, persoana e capabilă să spună: „Sunt sentimentul X”, ceea ce reprezintă primul pas spre a aduce X în echilibru. Creierul superior oferă o judecată, așezând emoția într-o anumită perspectivă. Memoria îi spune persoanei cum a acționat emoția în trecut, în sens pozitiv sau negativ. Urmează o stare mai integrată, în care-și aduc contribuția circuitele superioare și inferioare ale creierului. Când încetezi să mai fii scăpat de sub control din punct de vedere emoțional și poți să spui: „Sunt sentimentul X”, ai ajuns la prima treaptă a detașării.

Conștiința de sine. Când ești conștient, poți să fii oricine. Dar, când ești conștient de sinele tău, devii unic. „Sunt sentimentul X” se transformă în: „Ce cred eu despre X? Unde mă duce? Ce înseamnă asta?” Cineva care e mânios se poate opri acolo aproape fără conștiință de sine. Un șef iritabil, care își foarfecă subordonații an după an, este fără doar și poate conștient că se înfurie. Dar, fără conștiința de sine, nu poate să vadă ce își face sieși și altora. Ar putea să ajungă acasă într-o zi și să fie uluit că nu-și mai găsește soția. Din momentul în care conștiința de sine răsare în tine, întrebările pe care ți le poți pune despre tine însuți sunt fără număr. Întrebările generate de conștiința de sine sunt cheile care fac să se extindă conștiința, iar când se întâmplă asta, posibilitățile sunt infinite.

Emoțiile nu sunt inamicul conștiinței de sine. Fiecare emoție joacă un rol în întreg; ele sunt necesare pentru a atașa semnificații evenimentelor. Să fii emoționat face ca amintirea să rămână în minte. Este mult mai ușor să-ți amintești primul sărut romantic decât prețul benzinei fără plumb din aceeași seară. Deoarece sunt „aderente” în acest fel, emoțiile nu sunt detașate. Dar detașarea devine parte a unei imagini mai cuprinzătoare; ea îți permite să te desprinzi de emoțiile tale (acesta fiind și motivul pentru care nu orice prim sărut romantic duce la nașterea unui bebeluș). Acest lucru ar putea să pară de o răceală clinică, dar există bucurie și în detașare. Din momentul în care experiențele tale își mai pierd din aderență, poți să le transcenzi pentru a atinge un nivel superior al experienței în care întreaga viață capătă înțeles. Fiind atent la gândurile și sentimentele tale, începi să creezi noi căi de acces care înregistrează nu doar mânia, teama, fericirea și curiozitatea, ci și toate sentimentele spirituale de beatitudine, compasiune și uimire. Crearea realității nu are limită superioară. Când presupunem că realitatea este un dat, ceea ce acceptăm de fapt nu este lumea „de afară”, ci propriile noastre limitări „dinăuntru”.

Cum intervine egoul

Un inamic de temut al conștiinței de sine este egoul, care contractează serios conștiința atunci când își depășește funcția alocată. Acea funcție este

vitală, așa cum o privire aruncată creierului ne arată imediat. În vreme ce miliarde de neuroni remodelează trilioane de sinapse într-o rețea neuronală aflată în permanentă evoluție, egoul te face să crezi că totul este static și calm înăuntrul craniului tău. Ceea ce nu e cazul. Fără senzația de constanță, ai fi expus la procesul tumultuos prin care creierul se remodelează pe măsură ce reacționează la fiecare experiență pe care o ai, când ești treaz, când dormi sau când visezi. (Creierul este deosebit de activ în timpul somnului, deși mare parte din această activitate rămâne misterioasă.)

După ce creierul a înregistrat noile experiențe, egoul le asimilează. Tu ești *eu*-ul căruia i se întâmplă lucruri noi, adăugându-se la un depozit de plăcere și durere, teamă și dorință, care s-a acumulat încă din fragedă pruncie. Cunoașterea faptului că remodelarea creierului are întotdeauna un efect este importantă, cu toate că egoul îți dă iluzia de constanță.

Când Rudy și soția lui, Dora, o creșteau pe fiica lor, Lyla, au decis ca, în primul ei an de copilărie, ea să nu fie niciodată lăsată să plângă singură și nesupravegheată. Alți părinți au criticat această decizie, spunând că va duce la răsfățarea copilului, transformându-i pe Dora și Rudy în niște zombi somnambuli, dar ei s-au ținut de promisiunea pe care și-au făcut-o. Pentru Lyla, ca pentru noi toți, perioada fragedei pruncii așază fundația esențială a rețelei neuronale. Cu toate că procesul nu are loc la vedere, prinde contur o viziune asupra lumii, iar după niște ani, ori de câte ori are loc o experiență de plăcere sau durere, va fi comparată cu cele vechi înainte să-și găsească locul în memorie.

Dora și Rudy au vrut să-i asigure creierului Lylei o bază de fericire, siguranță și acceptare, nu de nemulțumire, abandon și respingere. Desigur că această abordare a necesitat mai multă muncă decât să ai grijă de copil când plânge. Dar, în copilărie, întreaga lume a unui bebeluș o reprezintă părinții, iar pe măsură ce a crescut, Lyla a avut un motiv bine întemeiat să vadă lumea ca primitoare și ocrotitoare. Lumea nu e fixă. Există așa cum o simțim și o absorbim în viziunea noastră. Așa că obiecția potrivit căreia Lyla va fi nepregătită pentru realitatea dură nu e valabilă. Ca noi toți, ea se va confrunta cu lumea în conformitate cu imaginea pe care și-a alcătuit-o în

creier. (Lyla s-a dovedit a fi un copil foarte fericit, care radiază dragostea pe care a primit-o.)

Egoul este absolut necesar pentru această funcție de integrare a tot felul de experiențe, dar este predispus să meargă prea departe. *Egotismul* este termenul răspândit pentru centrarea pe sine dusă la extrem, dar nu despre asta vrem să vorbim aici. În ceea ce privește egoul, oricine este surprins într-o situație paradoxală. Nu poți să funcționezi fără el, dar să faci totul să devină personal se poate transforma într-o amăgire specifică egoului. „Eu, mie, al meu" anulează orice altă considerație. În loc să aibă un punct de vedere și valori personale puternice (latura pozitivă a egoului), egotistul ajunge să-și apere predilecțiile și prejudecățile doar pentru că le are (latura negativă a egoului). Egoul pretinde să fie eul. Dar adevăratul eu este conștiința. Când refuzi orice aspect al experienței spunând: „Ăsta nu sunt eu", sau: „Nu vreau să mă gândesc la asta", sau: „Asta nu are nimic de-a face cu mine", excluzi ceva din conștiința ta, alcătuind o imagine a egoului în loc să te deschizi la nenumăratele posibilități ale creării realității.

O asemenea obtuzitate vine cu prețul unei activități reduse sau dezechilibrate a creierului, care poate fi observată în imagistica cerebrală. Noile experiențe echivalează cu noi rețele neuronale. Ele provoacă remodelarea, care menține sănătatea creierului. Prin contrast, când oamenii își spun *nu-mi arăt emoțiile* sau *nu-mi place să gândesc prea mult*, nu fac decât să întrerupă funcționarea unor regiuni ale creierului. Egoul face aceste raționalizări pentru a contracta conștiința persoanei, ceea ce reduce activitatea creierului. Să examinăm modul în care unii bărbați echivalează *sunt bărbat* cu *un bărbat nu-și arată emoțiile*. Lăsând la o parte existența bogată pe care o oferă emoțiile, această atitudine se împotrivește evoluției. Creierul folosește emoțiile în slujba nevoilor noastre instinctive, orientate spre asigurarea supraviețuirii. Trebuie să-ți folosești emoțiile ca să dai putere pasiunii tale pentru atingerea țelurilor personale. Trebuie să-ți folosești intelectul ca să elaborezi strategii și, în final, trebuie să-ți detașezi conștiința ca să dobândești cumpătarea necesară pentru atingerea acelor țeluri. Cu alte cuvinte, trebuie să pendulezi între pasiunea generată de

temerile și dorințele tale și gândurile raționale asociate cu autocontrolul și disciplina. Charles Lindbergh a trebuit să posede imboldul și entuziasmul pentru a încerca zborul record peste Atlantic, rămânând în același timp îndeajuns de calm și de obiectiv pentru a-și manevra avionul în timpul zborului. Cu toții suntem asemenea lui.

Creierul este fluid și dinamic. Dar își pierde echilibrul când i se comandă să ignore sau să-și schimbe procesul natural. Când îți comprimi conștiința, îți comprimi creierul și îți îngheți realitatea în modele repetitive fixe.

BLOCAJELE EGOULUI

GÂNDURI TIPICE CARE ÎȚI COMPRIMĂ CONȘTIINȚA

Nu sunt genul care face X.
Vreau să rămân în zona mea de confort.
Asta mă va face să par un om rău.
Pur și simplu, nu vreau; nu am nevoie de un motiv.
Să facă altcineva asta.
Știu ce gândesc. Nu încerca să mă faci să mă răzgândesc.
Știu eu mai bine decât tine.
Nu sunt îndeajuns de bun.
Asta e mai prejos de mine.
N-am să trăiesc veșnic.

Să observăm că unele dintre aceste gânduri te fac să pari mai mare, iar altele te fac să pari mai mărunt. Dar, în toate, o imagine este apărată. Adevărata funcție a egoului este să te ajute să construiești un eu puternic și dinamic (vom vorbi mai mult despre cum să realizezi asta într-un capitol ulterior), dar, când intervine ca să te protejeze atunci când nu e necesar, nu face decât să mascheze teama și nesiguranța. Un bărbat de vârstă mijlocie care-și cumpără pe neașteptate o mașină sport roșie s-ar putea să se simtă nesigur pe sine, la fel ca o femeie de vârstă mijlocie, care se grăbește să apeleze la chirurgie plastică atunci când îi apar primele riduri la colțurile ochilor. Dar apărarea egoului este mult mai subtilă: mijloacele de apărare pe

care le folosim în general scapă observației noastre. În loc să mergem mai departe în procesul de creare a realității, ajungem să fortificăm aceeași realitate veche, care ne face să ne simțim în siguranță. Pentru unii oameni, importanța sinelui înseamnă siguranță; pentru alții, e vorba de supușenie. Poți să te simți mic în interior și să maschezi asta printr-o bravadă exterioară sau poți să iei același sentiment și să-l învelești în timiditate. Nu există o formulă fixă. Dacă respingi anumite experiențe, nu știi ce pierzi.

Dar experiențele individuale contează mai puțin decât uluitoarea agilitate a creierului în receptarea, transmiterea și procesarea experiențelor. Dacă nu participi, lucrurile pe care refuzi să le vezi vor continua să te afecteze, dar efectul va fi inconștient. Am cunoscut oameni care nu au manifestat niciun fel de durere când le-a murit o persoană apropiată. Durerea și-a făcut totuși efectul, dar totul s-a produs în ascuns, ca o hărțuială subterană care a continuat, în pofida egoului, care a decis că „eu nu vreau să simt".

Crearea realității este reciprocă. Așa cum tu o creezi, și ea te creează pe tine. La nivel neurobiologic, neurotransmițătorii excitatori, precum glutamatul, sunt angajați într-o permanentă echilibrare de tip yin-și-yang cu neurotransmițătorii inhibitori, cum ar fi glicina, în timp ce emoțiile și intelectul tău joacă dansul care îți creează personalitatea și egoul. Toate acestea îți asigură sentimentul de a fi cine ești și reacția ta la viață în orice moment dat. Mai mult, încă din timpul vieții intrauterine, fiecare experiență senzorială creează sinapse, care îți consolidează amintirile, așezând fundația pentru rețeaua neuronală. Acele sinapse formate în perioada incipientă te-au modelat. Gândește-te la felul cum reacționezi la vederea unui păianjen obișnuit. Teoretic, ai putea avea orice fel de reacție, dar, în realitate, reacția ta este întipărită și pare firească din momentul în care s-a impregnat în creier. *Păianjenii mă dezgustă*, sau *păianjenii nu mă deranjează*, sau *mi-e o frică de moarte de păianjeni* — toate sunt alegeri personale pe care le-ai modelat, dar, în același timp, te modelează pe tine. E un lucru complet natural. Problema apare când egoul intervine și transformă o reacție personală într-un fapt: *Păianjenii sunt dezgustători*, *păianjenii sunt*

inofensivi, păianjenii sunt înspăimântători. Ca afirmații cu valoare de adevăr, aceste remarci nu sunt trainice, pentru că au transformat o judecată personală într-o realitate „obiectivă”.

Acum, în locul cuvântului *păianjen* să introducem cuvintele *catolici, evrei, arabi, oameni de culoare, polițiști, dușmani* și așa mai departe. Prejudecățile ajung să fie formulate ca niște adevăruri (*Toți acei oameni sunt la fel*), dar, la baza lor, stau teama, ura și atitudinea defensivă. În ciuda manipulărilor lui subtile, egoul poate fi contracarat prin câteva întrebări simple. Întreabă-te:

- De ce gândesc astfel?
- Ce anume mă motivează cu adevărat?
- Oare nu fac decât să repet același lucru vechi pe care-l spun / gândesc / fac întotdeauna?

Valoarea întrebărilor pe care ți le adresezi singur constă în faptul că mergi mai departe. Îți împrospătezi reacțiile; îți lași conștiința de sine să preia cât mai mult posibil. Când ai mai mult de procesat, creierul este stimulat să se înnoiască, iar mintea, având la dispoziție mai multe răspunsuri de la creier, se extinde dincolo de limitările imaginare. Orice este fix este limitat; tot ceea ce e dinamic îți permite să te extinzi dincolo de limite. Supercreierul are ca obiectiv îndepărtarea totală a limitărilor. Fiecare pas te aduce mai aproape de adevăratul tău eu, ceea ce creează realitatea într-o stare de libertate.

Soluții pentru supercreier
Ce să faci când ești supraponderal

Să fii supraponderal e o problemă numai bună pentru folosirea creierului într-o manieră nouă. Mai bine de o treime dintre americani sunt supraponderali și peste un sfert sunt obezi. Lăsând la o parte aspectele medicale, această epidemie este cauzată de alegerile pe care le facem. Într-o societate care consumă în medie aproape 70 de kilograme de zahăr pe an, mănâncă o zecime din mese la McDonald's și se răsfață cu porții care cresc în fiecare deceniu, ai crede că alegerile proaste sunt atât de evidente încât ne grăbim să le inversăm. Dar uite că n-o facem și numeroasele campanii de sfaturi în probleme de sănătate nu par să fie de vreun folos. Rata obezității a crescut dincolo de rațiune pentru că rațiunea nu este eficientă în stoparea ei.

Ce face greșit creierul standard? Vinovăția era considerată de natură morală. Să fii supraponderal era un semn de slăbiciune personală, o reminiscență a includerii de tip medieval a lăcomiei printre cele șapte păcate capitale. În adâncul sufletului lor, mulți dintre supraponderali se acuză pentru lipsa de voință. Dacă ar putea să se abțină! Cel mai bine ar fi să înceteze să se pedepsească cu calorii care alimentează un cerc vicios: mâncatul adaugă kilograme, ceea ce duce la înrăutățirea imaginii despre sine, iar când ai o părere proastă despre tine capeți și un motiv serios să te consolezi mâncând și mai mult.

Deciziile sunt conștiente; obișnuințele nu sunt. Prin această afirmație simplă, începem să vedem ce înseamnă să fii supraponderal din perspectiva creierului. Părțile inconștiente ale creierului au fost antrenate să ceară mâncare, pe care creierul superior nu o vrea. Pendularea între mâncat în exces, remușcare și mâncat în exces are un echivalent în fiziologie.

Hormonii care slujesc ca semnale naturale ce arată faptul că ți-ai satisfăcut foamea ori sunt suprimați, ori sunt contracarați de alți hormoni care semnalează un apetit vorace. Nu mâncarea propriu-zisă e problema. Oricât de tentante ar fi o prăjitură sau o friptură suculentă, acestea nu sunt substanțe care provoacă dependența.

Atunci, care e problema? Răspunsurile, deja familiare, au sonoritatea futilității. Atât de mulți factori intră în dietă și sănătate încât, oriunde te-ai întoarce, dai de ceva pe care să arunci vina. Potrivit experților, oamenii se îngrașă din următoarele cauze:

- o stimă de sine scăzută;
- o proastă imagine a corpului;
- un istoric de obezitate în familie;
- predispoziție genetică;
- formarea unor obiceiuri proaste privind mâncatul încă din fragedă copilărie;
- alimente de tip fast-food nesănătoase și alimente prelucrate bogate în aditivi și conservanți;
- declinul alimentelor integrale;
- fixația societății pe un corp „perfect” care, pentru majoritatea, este un obiectiv de neatins;
- obișnuința dăunătoare a ținerii permanente de diete, cu slăbiri și îngrășări repetate.

Când te confrunți cu o asemenea listă copleșitoare, creierul standard este rapid copleșit. Aceasta duce la patternul familiar al comportamentului dăunător sinelui. O dietă eșuată duce la următoarea, din pură frustrare și confuzie. Eșecul generează și mai multă frustrare, dar te predispune totodată la expediente și rezolvări rapide: presiunea irațională a foamei, a obișnuinței și a fanteziilor afectează capacitatea creierului superior de a lua decizii.

Cum poate supercreierul să modifice aceste patternuri înrădăcinate? Mai întâi de toate, avem nevoie să ajungem la un armistițiu cu grăsimea.

Creierul inferior nu a câștigat războiul. Studiile arată că mulți dintre cei care țin dietă pierd din greutate, dar până la 100% dintre ei pun la loc kilogramele în doi ani. Cei care reușesc să se descotorosească de o masă considerabilă susțin că sunt pregătiți să fie atenți la fiecare calorie, zi după zi, pentru tot restul vieții. Chimia cerebrală joacă și ea un rol. De obicei, cei care țin dietă resimt mai puternic foamea după ce au pierdut câteva kilograme decât înainte. Cercetătorii australieni cred că motivul constă într-o modificare biologică. Stomacurile celor care au slăbit în urma unei diete, după care au pus la loc kilogramele, au prezentat un nivel cu 20% mai ridicat al grelinei, așa-numitul „hormon al foamei”, decât înainte să țină dietele respective. Un raport publicat de *New York Times* în decembrie 2011 spune: „Corpurile lor încă durdulii acționau de parcă ar fi fost supuse înfometării și făceau tot ce le stătea în putință ca să recâștige kilogramele pierdute”. Creierul tău este responsabil de regularizarea punctului de echilibru metabolic prin intermediul hipotalamusului, iar dietele par să afecteze și ele acest lucru. Oamenii care revin la o greutate normală au nevoie zilnic de mai puține calorii minus (400) decât cei care au rămas constant la greutatea ideală de-a lungul anilor.

Pentru a scăpa de situația care-i dăunează, supraponderalul nu necesită un creier nou, un punct de echilibru metabolic mai bun sau hormoni echilibrați. Cu alte cuvinte, răspunsul nu se află în acești factori — ei sunt secundari față de altceva: echilibrul. Un dezechilibru în ansamblul circuitelor cerebrale apare atunci când zonele aferente comportamentului impulsiv au fost întărite, în timp ce ariile dedicate procesului rațional de luare a deciziilor au fost slăbite. Repetarea patternurilor negative afectează și ea luarea deciziilor, pentru că, atunci când te învinuiești sau simți că ai eșuat, părțile inferioare ale creierului îți contracarează din nou cortexul cerebral. Îți restabilești echilibrul mental făcând cu succes alegeri care îți întăresc sinele, cum ar fi situația în care nu mai întinzi mâna după mâncare ca să-ți rezolvi o problemă emoțională. De îndată ce-ți restabilești echilibrul, creierul va tinde în mod natural să-l conserve. Acest echilibru, numit homeostază, este unul dintre cele mai puternice mecanisme

încorporate în sistemul nostru nervos involuntar sau autonom. Lucrul unic cu privire la creier este că funcționează sub control dublu. Procesele se derulează pe pilot automat, dar dacă le comanzi să se desfășoare așa cum vrei tu, voința și dorința vor prelua controlul. Însă asta nu e o chestiune de voință. Voința presupune forță. Vrei să mănânci a doua bucată de plăcintă sau să devalizezi frigiderul noaptea, dar, prin pură hotărâre, reziști.

Asta nu e voință; e rezistență. Lucrurile la care reziști persistă. Ăsta-i clenciul. Atâta timp cât te angajezi într-un război intern între ceea ce-ți dorești cu ardoare și ceea ce îți face bine, înfrângerea este ca și inevitabilă. În starea sa naturală, voința este opusul rezistenței. Te lași dus de curent și voința naturii, care are în spatele ei miliarde de ani, te poartă. Homeostaza este modul în care corpul tău vrea să evolueze; fiecare celulă a fost concepută în mod desăvârșit ca să stea în echilibru. (Acesta este motivul pentru care, de exemplu, o celulă înmagazinează în mod tipic hrană care să-i ajungă doar pentru câteva secunde. Nu are nevoie de depozitare, pentru că în echilibrul general al corpului, fiecare celulă poate conta pe faptul că va fi hrănită continuu.)

Supercreierul controlează ceea ce face creierul. Sloganul nostru este: „Folosește-ți creierul, nu-l lăsa să te folosească”. Aria greutății include pacienți care suferă de tulburări alimentare. O fată grav anorexică poate să se uite în oglindă, să vadă un corp emaciat, cu coastele la vedere, coatele și genunchii ițindu-se grotesc, și o față care pare a fi o mască străvezie întinsă peste craniu. Cu toate acestea, ceea ce vede ea este „sunt grasă”. Datele neprelucrate care pătrund în cortexul ei vizual în partea din spate a creierului sunt irelevante. Fiind o persoană cu tulburări de alimentație, corpul pe care-l vede este în capul ei. Același lucru este valabil pentru oricine. Singura diferență este că noi corelăm o reflexie normală în oglindă cu o imagine normală din capul nostru. La periferia normalului, milioane de oameni văd „prea gras” când se uită la un corp care se situează confortabil în domeniul normalului. Desigur, negarea se poate instala și, după un anumit punct, s-ar putea să avem prea multă greutate excedentară ca să mai recunoaștem acest lucru. (Într-o caricatură inteligentă din *New Yorker*, o

femeie își întreabă soțul: „Spune-mi adevărul: corpul ăsta mă face să par grasă?”)

Soluția constă în a aduce creierul în echilibru pentru ca, apoi, să-i folosești capacitatea de a echilibra totul — hormoni, foame, pofte și obișnuințe. Greutatea e toată în capul tău pentru că, în ultimă instanță, corpul tău se află în capul tău. Altfel spus, creierul tău este sursa tuturor funcțiilor organismului, iar mintea ta este sursa creierului tău.

Supercreierul îți impune să relaționezi cu creierul tău într-o manieră nouă. Mulți oameni se află în dezechilibru deoarece creierele lor sunt foarte adaptabile. Creierul compensează tot ce se întâmplă în corp. Oamenii grav supraponderali se descurcă evitându-și obezitatea, ducând o viață în limite normale, având grijă de familie, bucurându-se de relații de dragoste. La un alt nivel, sunt totuși nefericiți. Dezechilibrul alimentează și mai mult dezechilibrul, perpetuând cercul vicios. Ei trebuie să înceteze să se mai adapteze la obezitate și să se adreseze creierului ca răspuns, nu ca problemă.

CONȘTIINȚA PIERDERII ÎN GREUTATE

Încetează să te mai lupți cu tine însuți.

Ignoră calcularea caloriilor.

Renunță la alimentele dietetice.

Restabilește-ți echilibrul acolo unde știi că există cel mai mare dezechilibru al tău (de exemplu, emoții, stres, somn). Ocupă-te de lucrurile care te scot din starea de echilibru.

Concentrează-te să ajungi la un punct de cotitură.

Lasă-ți creierul să se ocupe de echilibrul tău fizic.

Poți schimba o obișnuință doar în momentul când simți nevoia de a acționa în baza respectivei obișnuințe. Cu mâncatul, lucrurile stau la fel. Constați că întinzi mâna după o felie de pizza sau mănânci pe furiș

înghețată noaptea. Ce se întâmplă în acel moment? Dacă poți să răspunzi la această întrebare, atunci ai posibilitatea să faci o schimbare.

1. Ori ți-e foame, ori îți potolești o senzație.

Acestea sunt două alegeri fundamentale. În momentul în care întinzi mâna după mâncare, întreabă-te pe care o alegi.

Mi-e foame. Dacă este adevărat, mâncatul este o nevoie naturală, satisfăcută atunci când foamea nu mai este prezentă (ceea ce este foarte departe de a te simți plin sau îndopat). Câteva sute de calorii vor satisface un acces trecător de foame. O masă constă din aproximativ 600 de calorii.

Îmi potolesc o senzație. Dacă este adevărat, senzația va fi la fel de prezentă ca foamea. Dar tu ai obiceiul de a trece rapid pe lângă acea senzație. Sau aceasta poate fi deghizată. Oricare ar fi cazul, oprește-te și observă cum te simți:

- copleșit și epuizat;
- frustrat;
- presat;
- cu atenția împrăștiată;
- anxios;
- plictisit;
- nesigur;
- agitat;
- supărat.

De îndată ce ai identificat senzația, numește-o pentru tine, preferabil cu glas tare: de exemplu: „Mă simt frustrat în acest moment”, „Mă simt epuizat în acest moment”.

2. De îndată ce ai aflat ce simți, du-te și mănâncă.

Nu te lupta cu tine însuți. Lupta interioară dintre *N-ar trebuit să mănânc asta* și *trebuie să mănânc asta* nu se sfârșește niciodată. Dacă ar fi

avut un final, una sau alta dintre cele două tabere ar fi câștigat de mult. Așa că stabilește dacă ți-e foame sau dacă potolești o senzație. Apoi mănâncă.

3. Așteaptă o deschidere.

Dacă ai fost corect când te-ai întrebat ce simți înainte de a mânca, va veni momentul când mintea ta va spune ceva nou. *Nu am nevoie să mănânc asta.* Sau *nu mi-e foame cu adevărat, de ce să mănânc?* Nu trebuie să anticipezi un astfel de moment. Și, cu siguranță, nu trebuie să-l forțezi. Dar fii pregătit și fii vigilent. Imboldul de a te elibera de o obișnuință este real. Dar, pentru moment, nu e la fel de puternic ca obișnuința legată de mâncare.

Când o astfel de deschidere apare, acționează în baza noului imbold și, apoi uită-l.

4. Învață căi mai bune de a face față.

Când îți potolești o senzație, ea dispare temporar, dar revine întotdeauna. Mănânci ca să faci față sentimentelor. Dar pentru asta există și alte modalități de a face față și, după ce le vei învăța, dorința ta de a mânca va slăbi, pentru că mintea și corpul tău vor ști că ai la dispoziție nu doar un singur mecanism principal de rezolvare.

Printre modalitățile de rezolvare se află cele enumerate în continuare.

- Să spui ceea ce simți fără teama că vei fi dezaprobat.
- Să te încrezi într-o persoană potrivită, care e empatică, detașată și nu te judecă. (Să te încrezi în cineva care depinde de tine pentru bani, statut sau avansare în carieră nu e niciodată o idee prea bună.)
- Să ai atâta încredere în cineva încât să-i urmezi sfaturile. Să te bazezi doar pe tine presupune singurătate și duce cu ușurință la percepții distorsionate.
- Să găsești o cale de a dispersa energia subiacentă fricii sau mâniei. Aceste două sentimente negative fundamentale hrănesc orice comportament adictiv.
- Să-ți iei viața interioară la fel de în serios ca și pe cea exterioară.

- Să te simți atât de bine încât să nu fii nevoit să te răsfeți. Faptul că te simți rău te ispitește să te răsfeți. Nu cât de bine miroase mâncarea te duce pe calea rătăcirii.

5. Creează noi rețele neuronale.

Obișnuințele sunt ca niște făgașe mentale care depind de rețelele din creier. Odată împământenite, răspunsul lor e automat. Când o persoană se luptă cu pornirea de a mânca în exces, creierul „ține minte” că mâncatul în exces este ceea ce trebuie să facă. El o ia pe făgaș în mod automat și cu forță, așa încât trebuie să-i oferi o nouă cale pe care să meargă, ceea ce înseamnă noi rețele neuronale. Nu le poți construi atunci când te lovește pornirea de a mânca, dar sunt o mulțime de momente și o mulțime de modalități de construire a unor noi patternuri pentru creier.

Nimeni nu se bucură cu adevărat că este nevoit să-și domolească simțămintele. Seamănă prea mult cu un eșec; îți reamintește slăbiciunea ta. Dar nici simțămintele nu vor să fie domolite. Ele vor să fie împlinite. Îți împlinești simțămintele pozitive (iubire, speranță, optimism, apreciere, aprobare) conectându-te cu alți oameni, exprimându-ți eul cel mai bun. Îți împlinești simțămintele negative descărcându-le. Întregul tău sistem recunoaște simțămintele negative ca fiind toxice. Este inutil să le înăbuși, să le abați, să le ignori sau să încerci să te ridici deasupra lor. Negativitatea ori pleacă, ori rămâne — nu există altă soluție.

Pe măsură ce-ți împlinești emoțiile, creierul se schimbă și formează noi patternuri, acesta fiind țelul întreg.

De asemenea, e nevoie să-ți iei un răgaz de la luptele, conflictele și confuzia din interiorul tău care-ți mențin în stare de război impulsurile, fie ele bune sau rele. Aici meditația poate fi de folos. Ea îi arată creierului un loc de repaus. Să lași deoparte toate implicațiile spirituale, să găsești un loc de repaus adevărat, în care niciun aspect al eului nu se luptă cu vreun alt aspect, este de un imens ajutor. Oferă-i creierului tău o bază pentru schimbare. În cadrul meditației, nu urmărești niciun făgaș, pattern sau nicio condiționare veche. Când creierul tău va realiza acest lucru, va dori să-l

experimenteze mai mult. Prin urmare, în loc să ai vechile imbolduri, vei începe să ai mai multe momente de echilibru, de claritate și de libertate.

Creierul trebuie să-ți devină aliat. Dacă nu se întâmplă asta, rămâne adversarul tău.

Claritatea este soluția. Ceea ce vezi, poți schimba. Ceea ce nu poți vedea, rămâne în continuare cu tine. Dat fiind că nu ne pierdem niciodată capacitatea de a vedea, suntem întotdeauna deschiși la schimbare.

Scopul acestui program nu se măsoară în kilograme. În timp, după ce-ți vei fi antrenat creierul să recunoască emoțiile, impulsurile și lipsa de satisfacție atașată mâncatului în exces, vei ajunge la un punct de cotitură în care vei fi încrezător cu privire la folosirea creierului în loc să-l lași să te folosească. Vei alege cu ușurință să nu mănânci în exces. Având un scop clar, vei face în mod firesc ceea ce a fost întotdeauna bine pentru tine. Vom întâlni aceste două teme — să înveți să-ți folosești creierul în loc să-i fii slujitor și să înveți să nu-ți impui cu forța noi comportamente — de multe ori în cuprinsul acestei cărți. Sunt principiile-cheie necesare evoluției spre supercreier.

Creierul tău evoluează

Toate alegerile benefice pe care le faci sunt căi de evoluție pentru creierul tău. La un anumit nivel, procesul se desfășoară lent. Astfel, creierele animalice primitive au avut nevoie de milioane de ani ca să crească și să se dezvolte în spectaculos de sofisticatul creier uman. Din perspectivă darwinistă, nu există niciun alt gen de evoluție, în afară de aceasta, care să depindă de mutațiile aleatorii ale genelor de-a lungul unor intervale uriașe de timp. Dar noi vom susține că, întrucât alegerile oamenilor creează noi căi neuronale și sinapse, împreună cu celulele cerebrale, ființele umane trec printr-un al doilea tip de evoluție, care se bazează pe alegerea personală. Propulsată de ceea ce-ți dorești de la viață, dezvoltarea ta personală acționează prin remodelarea creierului. Dacă alegi să crești și să te dezvolți, îți călăuzești propria evoluție.

Supercreierul este produsul unei evoluții conștiente. Biologia se contopește cu mintea. Până când ai împlinit 20 de ani, natura a avut grijă de dezvoltarea ta fizică, care s-a întâmplat mai mult sau mai puțin automat. Nu tu ai ales să-ți pierzi dinții de lapte sau să înveți să-ți concentrezi privirea. Dar multe altele au depins de reuniunea dintre minte și gene. La trei ani, majoritatea copiilor nu sunt pregătiți să citească. (Extrem de puțin copii o fac totuși: o boală cunoscută sub numele de hiperlexie poate aduce capacitatea de a citi înainte de doi ani.) Pe la patru sau cinci ani, copiii sunt dornici să citească, iar creierele lor sunt pregătite. Copilul descoperă că petele negre de pe o carte au un înțeles. Învățarea limbilor străine are și ea o vârstă optimă, cu un vârf spre sfârșitul adolescenței.

Pe vremea când specialiștii în neuroștiință credeau în caracterul fix și stabil al creierului, învățarea nu era considerată ca fiind același lucru ca

evoluția. Dar, din moment ce creierul se schimbă pe măsură ce înveți, cele două sunt sinonime. De curând, presa a relatat o știre despre Timothy Doner, în vârstă de 16 ani, elev la un liceu din New York, care s-a decis să învețe ebraica modernă în 2009, la scurtă vreme după ceremonia lui de bar mitzvah. A fost angajat un meditator și lecțiile se desfășurau cu bine. Timothy discuta politică israeliană cu profesorul lui, ceea ce l-a determinat să se gândească să învețe araba (considerată una din primele cinci limbi de pe pământ în privința dificultății), așa că s-a înscris la un curs de vară în cadrul unui colegiu.

Relatarea din presă continua: „După spusele lui, i-a luat patru zile să învețe alfabetul și o săptămână să citească fluent. Apoi, s-a apucat să învețe rusă, italiană, persană, swahili, indoneziană, hindi, ojibwa, pashto, turcă, haisa, kurdă, idiș, olandeză, croată și germană, studiind singur mai ales din lucrări de gramatică și aplicații de pe iPhone-ul său”. Timothy a început să posteze online clipuri video în alte limbi; în scurt timp, și-a câștigat fani în toată lumea, un adevărat club internațional. A descoperit că era poliglot, adică o persoană care stăpânește mai multe limbi străine. Dincolo de acest stadiu, sunt hiperpoligloții, oameni obsedați de învățarea a zeci de limbi. „Pe Timothy l-a inspirat un videoclip al lui Richard Simcott, un hiperpoliglot britanic, care vorbește 16 limbi consecutiv.”

Faptul că prefixul *hiper* sau „excesiv” apare atât de des în cursul acestei cărți (*hipertimesie* pentru memorie, *hiperlexie* pentru citit, *hiperpoliglot* pentru cei care învață limbi străine) atestă normele scăzute pe care le avem încă stabilite pentru creier. Dar nu există niciun motiv să privim performanța excepțională ca excesivă, un cuvânt care implică ceva ciudat, dacă nu chiar în neregulă. Noi suntem de părere că am putea să evoluăm spre o nouă normă, mai înaltă decât oricând. Evoluția conștientă duce la supercreier, care nu este nici ciudat, nici în neregulă, nici anormal în vreun fel. Petele negre de pe o pagină i-ar fi lăsat perplecși pe strămoșii noștri îndepărtați, dar creierele primilor *Homo sapiens* erau deja îndeajuns de evoluate pentru a face posibil limbajul și cititul. Însă au avut nevoie de timp și de dezvoltarea civilizațiilor care să hrănească limbajul. Oare ce

lucruri uluitoare vom face în mod curent în viitor, având în esență același creier? Astăzi, ducem deja vieți de o complexitate incredibilă în comparație cu două generații în urmă.

Al cui chip e ăsta?

Faptul că Timothy a putut să învețe într-o lună fundamentele unei limbi noi și chiar să capete un accent decent în hindi sau germană ne arată că, atunci când este antrenat la momentul optim, creierul poate efectua un salt cuantic într-o aptitudine care este deja încorporată în el. Dar ce anume a fost încorporat? Știința găsește răspunsurile pe rând, aproape de fiecare dată ca urmare a unei probleme medicale.

Un exemplu frapant este tulburarea de recunoaștere a fețelor celor apropiați sau prosopagnozia. Unii soldați întorși acasă din al Doilea Război Mondial, care suferiseră răni la cap, nu au mai recunoscut chipurile celor din familiile lor și nici pe ale altora. Puteau să descrie cu precizie fiecare trăsătură — culoarea părului, ochii, forma nasului —, dar, când în final erau întrebați „Deci, știi cine este persoana asta?”, răspundeau printr-o clătinare din cap, nedumeriți.

La început, oamenii de știință au legat această tulburare de anumite traume. Doctorii din secolele al XVIII-lea și al XIX-lea observaseră de multă vreme deficite mentale stranii la pacienții lor. Dar, în următoarele cinci decenii, a reieșit că prosopagnozia putea fi o predispoziție — doar puțin peste 2% din populație pare să aibă așa ceva. În cazuri extreme, ajungi să nu-ți poți recunoaște propria față. (Renumitul neurolog Oliver Sacks, care a scris o carte despre acest subiect, a dezvăluit că are prosopagnozie. La un moment dat, și-a cerut scuze că se lovise de cineva, ca să descopere că era propria reflexie dintr-o oglindă!)

Ca urmare a unor răni sau din motive ereditare, oamenii cu prosopagnozie au defecțiuni la girusul fusiform, o parte a lobului temporal care este conectat nu doar la recunoașterea fețelor, ci și a formei corpului, a culorilor și cuvintelor. În mod ciudat, poate dura ani până când o persoană descoperă că are acest defect. Folosind pretexte precum „nu sunt bun la

recunoașterea fețelor”, persoana se bazează pe indicii senzoriale, cum ar fi sunetul vocii unui prieten sau felul cum se îmbracă, în locul recunoașterii propriu-zise a feței. Un bărbat a relatat că, atunci când cea mai bună colegă de serviciu și-a schimbat tunsoarea, a trecut pe lângă ea ca și cum ar fi fost o străină.

Prosopagnozia ar putea să pară un diagnostic clar și bine pus la punct, care poate fi atribuit unei zone mici, precis localizate, din creier. Este un fapt bine documentat că organizarea creierelor noastre este de așa natură încât ne permite să recunoaștem chipurile. Cinci mici zone din spatele creierului înregistrează imaginile receptate inconștient. Pentru ca noi să le vedem în mod conștient, aceste semnale trebuie transmise la cortexul cerebral din partea frontală. Când acest circuit nu funcționează cum trebuie, recunoașterea e absentă. (O altă zonă specifică îți permite să recunoști locurile. Când oamenii au un defect aici, pot să descrie o casă în toate detaliile, dar nu recunosc că se află în fața propriei case.) Animalele posedă deja această adaptare fundamentală. Evoluția le-a înzestrat cu anumite capacități de recunoaștere incredibile. Astfel, pinguinii din Antarctica, când se întorc „acasă” cu mâncare pentru pui, pot să intre într-un stol de milioane de pinguini și să se ducă direct la puiul lor. (Explicația standard este că pinguinul părinte are întipărit în minte țipătul puiului, dar ar putea fi implicate și alte simțuri.) Însă prosopagnozia are și o altă latură. Unii oameni manifestă o aptitudine opusă — sunt extraordinar de buni la recunoașterea chipurilor, un fenomen studiat încă prea puțin.

Ei țin minte aproape toate fețele pe care le-au întâlnit vreodată. Se pot duce la cineva, pe stradă, să-i zică: „Îți amintești de mine? Acum 10 ani, mi-ai vândut o pereche de pantofi negri la Macy”. Firește, persoana astfel acostată nu-și aduce aminte aproape niciodată. Atât de surprinzătoare sunt asemenea întâlniri neașteptate încât cei cu o capacitate exacerbată de recunoaștere a chipurilor au fost acuzați de hărțuire — să fii urmărit este o explicație mai ușor de acceptat. Și nici trecerea timpului nu-i păcălește pe acești oameni. Când li se arată poze cu copii de șapte sau opt ani, care au ajuns la maturitate vedete la Hollywood, un „super-identificator” recunoaște

instantaneu ale cui chipuri sunt acelea. Când a fost întrebată cum reușește acest lucru, o femeie a răspuns ridicând din umeri. „Pentru mine, o față care îmbătrânește se schimbă doar superficial, e ca și cum te-ai face blondă din brunetă sau ți-ai schimba coafura.” Ridurile adânci ale unui octogenar nu maschează asemănările cu aceeași persoană dintr-o fotografie de grup la școală, în clasa a treia.

Dacă prosopagnozia este un defect al creierului, ce este super-identificarea? Ca să răspundem, ar trebui să știm în primul rând cum recunosc oamenii fețele. Un lucru pe care nu-l facem este să folosim indicii, așa cum procedează oamenii cu prosopagnozie ca să compenseze tulburarea de care suferă. Când întâlnești o femeie de o anumită vârstă, nu parcurgi rapid o listă de control al ochilor, părului, nasului și gurii, după care spui: „Ah, e mama mea”. O recunoști instantaneu, capacitate care își are rădăcinile într-o predispoziție a bebelușului, căpătată aproape de la naștere. Creierul formează imagini complete, cunoscute sub numele de *gestalt*, așa încât biologia stă la baza capacității noastre de a recunoaște fețele „dintr-o bucată”, nu „pe bucățele”.

Adevărul e că fotonii de lumină stimulează celulele de pe retină, iar semnalele transmise la cortexul vizual nu poartă nicio imagine. Nervul optic transformă o imagine într-un mesaj neuronal care nu are nici formă, nici luminozitate. Informația trece prin cel puțin cinci-șase etape de procesare. Regiunile luminoase și întunecate sunt sortate, contururile sunt detectate, patternurile, decodate și așa mai departe. Recunoașterea apare foarte aproape de finalul procesului. Dar, când spui: „Ah, e mama mea”, nimeni nu are nici cea mai mică idee cum a recunoscut-o creierul tău. Cele șase etape ale procesării nu explică totul. Experții în computere care lucrează în domeniul inteligenței artificiale au încercat să dea mașinilor capacitatea de recunoaștere a fizionomiilor folosind diferite indicii de tip pattern. Rezultatele sunt în cel mai bun caz rudimentare. Când vezi fotografia ușor neclară a unui chip familiar, nu ai nicio problemă de recunoaștere a persoanei, în schimb, până și cel mai puternic computer este blocat într-o situație similară.

Dar, dacă fotografiezi un chip și întorci poza cu susul în jos, îți pierzi capacitatea de a-l recunoaște, indiferent că fața aparține unui membru al familiei, unei celebrități sau chiar ție. Poți să-ți dovedești asta deschizând orice revistă de celebrități, precum *People*, și întorcând-o cu susul în jos — acele fețe familiare vor deveni puzzle-uri indescifrabile. Dar, pentru un computer construit pentru recunoașterea facială, nu contează orientarea imaginii, deoarece el poate fi ușor programat să efectueze recunoașterea în oricare dintre situații. De ce ne-a dat evoluția potențialul de super-identificare, dar nu și pentru chipurile răsturnate?

Răspunsul nostru nu va face referire la creier. Vom spune că mintea nu are nevoie de recunoașterea chipurilor răsturnate, prin urmare, creierul n-a dezvoltat niciodată o astfel de calitate. Un darwinist ar considera o asemenea afirmație absurdă. În termeni strict darwinieni, nu există minte, nici ghidare a evoluției, nici scop — nimic nu este moștenit decât prin mutații aleatorii la nivelul genelor. Este o exaltare din partea lui Rudy, un cercetător în domeniul geneticii, să-i permită minții să pătrundă în ecuație. Dar creierul, Rudy este convins de asta, crește și se dezvoltă în acord cu ceea ce dorește mintea. Drept mărturie, noi arătăm spre imaginea rapid schimbătoare a conexiunii minte-creier. Dacă neuroplasticitatea dovedește că stilul de viață și comportamentul pot schimba creierul, nu e o exagerare să numim acest proces evoluționism. Pe măsură ce evoluăm, apar lent variații în creierele și în genele noastre.

Totuși, în acest stadiu al neuroștiinței, predispoziția este o imagine amestecată cu aspecte uluitoare. Nu mai considerăm că natura este separată de educație în dezvoltarea umană. În unele cazuri, natura domină — unii copii precoce din domeniul muzical ajung să interpreteze Fugile lui Bach la vârsta de doi ani. Dar muzica poate fi și învățată, ceea ce înseamnă educație. Tabăra care dorește ca toate predispozițiile să fie genetice are de partea sa doar o parte de adevăr; tabăra opusă, care retrogradează talentul înnăscut, susținând că 10 000 de ore de antrenament pot să dubleze capacitatea unui geniu, deține, la fel, doar jumătate de adevăr.

Să revenim la poligloții care s-au fixat pe învățarea a zeci de limbi. Pentru a învăța o limbă, ființele umane se bazează pe gene, alături de niște trăsături vag definite, cum ar fi inteligența și atenția; de asemenea, se bazează pe educație, care include practica, necesară pentru a antrena creierul în sensul oricărei aptitudini. Dar unde se încadrează toate celelalte lucruri, ca răbdarea, entuziasmul, pasiunea și chiar interesul? Trebuie să existe o genă pentru a modela o vacă din unt în fiecare an, pentru târgul din statul Iowa? Oamenii dezvoltă interese foarte specifice, chiar ciudate.

Mult mai misterios este modul în care un creier vătămat sau bolnav poate întrece performanțele unuia sănătos. Este cazul așa-numitului sindrom al savantului, considerat acum o formă de autism, dar pus uneori pe seama unei vătămări a lobului temporal drept. Celor care suferă de sindromul savantului (înainte erau numiți „savanți idioți”) le lipsesc aptitudini simple, specifice vieții cotidiene, dar au în schimb altele extraordinare. De exemplu, savanții muzicali pot interpreta la pian orice piesă auzită o singură dată, inclusiv muzică clasică foarte complexă, cu toate că nu au făcut nicio lecție de muzică. Savanții calendarului pot să-ți spună instantaneu în ce zi a săptămânii cade orice dată, inclusiv una precum 23 ianuarie 3323. Există și savanți ai lingvisticii. Un copil care suferea de acest sindrom era incapabil să se descurce singur sau să se orienteze neajutat pe străzile orașului. De unul singur, a reușit, nu se știe cum, să învețe limbi străine din cărți, lucru care s-a descoperit doar în momentul în care s-a rătăcit într-o excursie în natură. Supraveghetorii lui s-au panicat, dar, în cele din urmă, l-au găsit pe băiat, care traducea calm pentru doi străini, unul vorbitor de chineză, iar celălalt de finlandeză. Ca și araba, acestea fac parte din grupul celor mai dificile cinci limbi de pe pământ. Și, mai uluitor, băiatul învățase chineza cu manualul întors cu susul în jos!

Astfel de exemple spectaculoase pot fi descurajatoare, dar evoluția este universală, deschisă tuturor. Creierul este unic printre toate organele prin capacitatea de a evolua personal, aici și acum. Un copil de cinci ani care învață să citească evoluează, văzut din perspectiva fiziologiei creierului; el creează noi căi de acces ca să dea realitate fizică unor cuvinte dintr-o poezie

pentru copii. Creierul adult evoluează atunci când o persoană învață să-și gestioneze mânia, să piloteze un avion sau să-și dezvolte compasiunea. Ampla posibilitate de schimbare demonstrează cum funcționează de fapt evoluția.

Creierul din patru părți

În acest moment, echilibrul științific este înclinat în direcția dominației creierului asupra minții. Neuroștiința folosește cele două cuvinte în mod interschimbabil, de parcă „m-am răzgândit” (un mod de a spune că „mi-am schimbat mintea”) ar putea fi reformulat ca „mi-am schimbat creierul”. Dar creierul nu are nici voință, nici intenție; doar mintea are. De asemenea, creierul nu are voință liberă, deși creierul superior organizează alegerile și deciziile. Neuroștiința încearcă să simplifice lucrurile, atribuind întregul comportament uman creierului. În presă, apar articole despre „Creierul îndrăgostit” și „Dumnezeul din neuroni”, care promovează falsa supoziție potrivit căreia creierul ar fi responsabil de dragoste și credință.

Pentru noi, aceasta este o eroare. Când auzi paraziți la radio, nu spui „e ceva în neregulă cu Beethoven”. Știi care e diferența dintre o minte (cea a lui Beethoven) și receptorul care aduce acea minte în lumea fizică (un aparat de radio). Cercetătorii din neuroștiință sunt persoane cu un intelect superior, uneori geniali. De ce nu recunosc această diferență fundamentală?

În mare parte, motivul îl constituie materialismul, concepția despre lume care insistă pe ideea că toate cauzele sunt de natură fizică. Mintea nu este fizică, dar, dacă dai mintea la o parte, poți să studiezi creierul pe baze pur fizice. Sperăm să reușim să facem un pas înainte în a te convinge că, de fapt, creierul există pentru a fi folosit de minte. Și, totuși, trebuie să concedem că evoluția, acționând prin intermediul genelor, a structurat creierul, oferindu-ți un instrument de recepție divizat în două părți definite. Noi înclinăm spre ideea că tu poți să-ți călăuzești propria evoluție, dar pe parcursul demonstrației, trebuie să dăm credit întregii evoluții fizice care a avut loc deja.

Pentru simplitate, vom diviza funcțiile creierului uman în patru faze:

- instinctiv;
- emoțional;
- intelectual;
- intuitiv.

Există patru căi în care mintea noastră funcționează, așa cum au fost descrise de Satguru Sivaya Subramuniyaswami în *Merging with Siva (Contopirea cu Siva)*, o carte care l-a inspirat pe Rudy, și i-a făcut o puternică impresie în timp ce începea să exploreze modul în care tradițiile străvechi referitoare la minte ar putea să se lege cu ceea ce știm astăzi despre creier. Pentru călătoria umană, evoluția a început cu părțile instinctive ale creierului (creierul reptilian, care are o vechime de câteva milioane de ani), apoi, a continuat cu acea partea a creierului responsabilă de toate emoțiile (sistemul limbic) și s-a dezvoltat de curând pentru a ajunge la funcțiile superioare ale gândirii (reprezentate de neocortex, care apare pentru prima oară la mamifere, nefiind prezent la niciun alt animal anterior). La oameni, neocortexul formează 90% din întregul cortex. Cercetătorul în neuroștiință Paul D. MacLean a fost primul care a propus noțiunea de „creier triunic” în anii 1960. Nimeni n-a reușit să localizeze structura din creier care susține intuiția și mulți specialiști în neuroștiință ar prefera să ascundă sub preș întreaga chestiune. Nu e convenabil pentru cercetările legate de creier să admită că Dumnezeu nu se află, de fapt, în neuroni și nici arta, muzica, simțul frumuseții și al adevărului, alături de multe dintre experiențele pe care le prețuim cel mai mult. Totuși, dat fiind că aceste experiențe au fost prețuite încă din zorii civilizației, le includem în schema noastră alcătuită din patru părți. Așa trebuie să fie, dacă vrem să descifrăm creierul la toate nivelurile conștiinței, de la reacțiile instinctive preprogramate la viziunile învățătorilor iluminați care schimbă lumea.

Faza instinctivă a creierului

Organismele monocelulare vechi de miliarde de ani pot să reacționeze la mediul lor înconjurător. De exemplu, multe dintre ele înoată spre lumină. De la începuturi, cea mai veche fază a creierului a evoluat, și anume

creierul instinctiv. Ea corespunde comportamentului care este programat de genomul nostru în mod special pentru supraviețuire. La cât de masivi erau dinozaurii, comportamentul lor necesita doar creiere minuscule, nu mai mari decât o nucă sau o caisă.

Creaturile care posedă doar această fază a creierului, ca păsările, pot totuși să manifeste un comportament foarte complex. Oricât de reptilian i-ar fi creierul, un papagal cenușiu african poate să imite sute de cuvinte și, dacă cercetările curente sunt corecte, el chiar înțelege semnificația cuvintelor. Dar, dacă privești în ochii șopârlelor și struților, ai broaștelor și vulturilor, nu vei detecta nicio emoție. Această absență poate părea înspăimântătoare, pentru că o echivalăm cu atacul nemilos al cobrei sau cu cel al unui animal de pradă. Instinctul precede emoția pe scara evoluționistă.

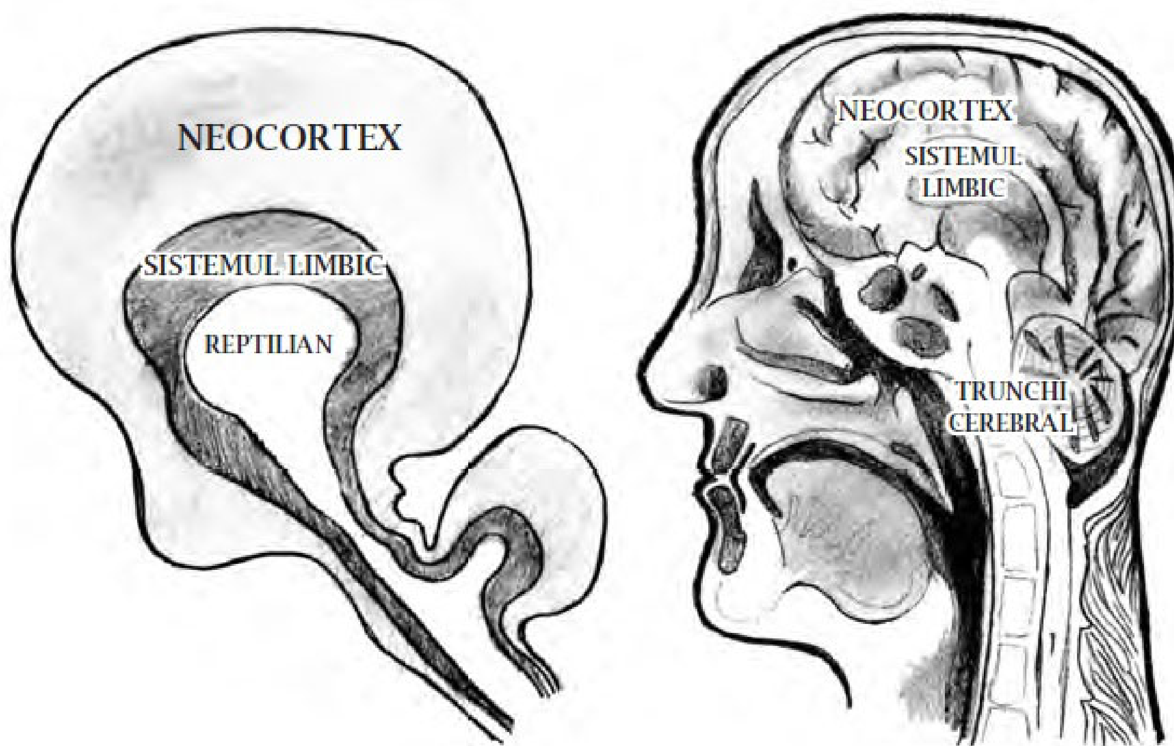


DIAGRAMA NUMĂRUL 2: CREIERUL TRIUNIC

În modelul triunic (alcătuit din trei părți) al creierului, partea cea mai veche este creierul reptilian sau trunchiul cerebral, conceput pentru supraviețuire. El adăpostește centrii de control, vitali pentru respirație, înghițire și bătăile inimii, printre altele. De asemenea, el declanșează foamea, sexul și reacția luptă-sau-fugi.

În continuare, a evoluat sistemul limbic. El adăpostește creierul emoțional și memoria de scurtă durată. Emoțiile bazate pe teamă și dorință s-au dezvoltat pentru a sluji impulsurile instinctive ale creierului reptilian.

Cea mai recentă dezvoltare a cunoscut-o neocortexul, regiunea pentru intelect, luarea deciziilor și raționamente superioare. În timp ce creierul reptilian și cel limbic ne determină să facem ceea ce este nevoie pentru supraviețuire, neocortexul reprezintă inteligența de a ne realiza scopurile, plasând restricții asupra emoțiilor și impulsurilor instinctive. Cel mai important pentru supercreier, neocortexul este centrul conștiinței de sine, al liberului-arbitru și al alegerii, ceea ce face din om utilizatorul și potențialul stăpân al creierului.

Creierul instinctiv furnizează impulsurile naturale ale corpului fizic care stau la baza auto-conservării, cum ar fi foamea, setea și sexualitatea. (Când un scriitor s-a referit la poftele sexuale numindu-le „foame de piele”, franchețea lui a fost cât se poate de exactă din perspectiva creierului instinctual.) El include în întregime și procesele inconștiente, cum ar fi reglarea sistemului digestiv și a celui circulator, în esență, a oricărei funcții organice, care are loc în mod automat.

Anxietatea, larg răspândită în societatea modernă, izvorăște parțial din creierul nostru instinctiv, determinându-ne neobosit să acordăm atenție impulsurilor de teamă, ca și cum supraviețuirea noastră ar depinde de asta. N-o să mori în urma unei vizite la dentist și alte părți ale creierului intervin astfel încât teama să nu te împingă să sari de pe fotoliul dentistului și s-o rupi la fugă. Dar creierul instinctiv știe doar cum să dea naștere impulsului, nu cum să-l judece.

Dacă te observi pe tine însuți, vei observa că armistițiul pe care l-ai încheiat cu creierul instinctiv este incomod. Încercarea de a-ți ignora impulsurile te face să te simți agitat, nesigur și anxios. Rudy își aduce aminte de o perioadă din anii lui de colegiu, la scurt timp după ce tatăl lui murise în urma unui atac de cord. Scria tot timpul în jurnalul personal despre sentimentele copleșitoare de anxietate și despre poftele care-i dominau anii adolescenței. În timp ce hormonii postpuberi își făceau de cap, Rudy era uluit de incapacitatea lui de a-i ignora. (Celebrul autor american pe teme de alimentație M. F. K. Fisher relatează o anecdotă despre un bărbat, lovit puternic de moartea neașteptată a soției, care se tot plimba cu

mașina pe Autostrada de Coastă și se oprea la toate localurile de pe marginea drumului ca să comande o friptură.)

Rudy știa, la nivel intelectual, că dorința lui provocată de anxietate de a ieși în oraș și de a petrece cu prietenii, din primul an de colegiu, venea dintr-o nevoie irațională de acceptare socială, validare externă și câștigare a unui statut printre cei de vârsta lui. Dar nu putea să reziste imboldului de a petrece când ar fi trebuit să studieze. Primul an de colegiu s-a transformat într-o aparent nesfârșită bătălie în scopul de a se disciplina pentru a rămâne în bibliotecă și a studia, în vreme ce creierul lui instinctual câștiga în majoritatea cazurilor.

Anxietatea și-a păstrat avantajul până când lucrurile au ajuns într-un punct critic în 1979, ultimul an de colegiu. Era ajunul Anului Nou în Times Square. Rudy făcea parte din mulțimea agitată. Sentimentul care plutea în aer era palpabil de tensionat. Ayatollahul Khomeini al Iranului luase 52 de ostatici americani. Bande de tineri strigau înjurături la adresa Iranului și aruncau cu sticle de bere. Rudy s-a îndepărtat de tovarășii lui de fraternitate și s-a așezat pe trotuar, rezemat de balustrada de la intrarea în metrou, simțind cum anxietatea lui atingea un vârf, ca urmare a agresiunii din jur.

În astfel de momente de criză personală, exact când creierul instinctiv pare să dețină dominația, o schimbare radicală poate să aibă loc. În luptă, soldații pot să simtă brusc calm interior și liniște în timp ce obuzele le explodează în jur. În acel moment din Times Square, Rudy și-a dat seama că toată anxietatea lui izvora din impulsurile primare de teamă și de dorință. Teama crea îndoială cu privire la siguranța personală. Dorința crea pofte care cereau să fie satisfăcute, chiar și când împrejurările erau nepotrivite.

Fără să cunoască încă modul în care circuitele creierului sunt integrate fără cusur (descoperirea avea să se producă abia peste câteva decenii), Rudy simțea în el însuși că acest lucru era adevărat. Teama și dorința nu sunt străine una de cealaltă, sunt legate. Teama alimentează dorința pentru activități care să o aline; reciproc, dorința creează temerea că nu poți sau că nu trebuie să obții ceea ce poftele îți cer. Apelăm la oamenii de știință și la poeți ca să valideze conflictele pe care faza instinctivă a creierului nostru o

creează. Freud vorbea de puterea impulsurilor inconștiente legate de sex și agresiune; aceste forțe nenumite sunt atât de primitive încât le-a numit Se (*id* — pronume personal, persoana a III-a, în latină). Id-ul este puternic, iar sloganul lui Freud pentru vindecarea pacienților era: „Unde a fost Se să se facă Eu”. Lumea este în permanență martoră la puterea distructivă a impulsurilor noastre primare. Teama și agresiunea așteaptă să dea năvală pe porțile rațiunii.

Shakespeare s-a cercetat pe sine în timp ce alerga după femei și a numit desfrâul „o putere ce-n rușine / Se pradă însăși ea”. Acel sonet ar putea servi drept lecție de anatomie cerebrală, întrucât descrie conflictul dintre impuls și rațiune.

Desfrâul e-o putere ce-n rușine
Se pradă însăși ea. Puterea cea
Sperjură, ucigașă care-n sine
E trădătoare, aspră, crudă, rea.

Cu greu s-ar putea găsi o descriere mai exactă a impulsurilor primitive și a modului în care se comportă oamenii când sexul copleșește orice altceva. Dacă doi berbeci sălbatici, care se înfruntă cu coarnele în sezonul de rut, ar scrie poezie, și-ar descrie imboldurile controlate în acest mod. Dar, fiind om, Shakespeare privește desfrâul cu remușcare:

Sătulă, o sfâșie-o silă-amară
Și-o urmărește foamea iar, cumplit,
E nadă pregătită pentru-o fiară
Întinsă spre-un mâncău înnebunit.

El se compară cu o fiară care a fost ademenită de o nadă pregătită într-o capcană. Satisfacerea poftelor trupești a adus o nouă perspectivă, cea a autoreproșului. (Nu avem nicio dovadă că Shakespeare ar fi avut o amantă, dar era bărbat căsătorit, care avea o fiică și doi gemeni nou-născuți, când și-a lăsat familia în Stratford ca să-și caute norocul la Londra, în 1585.)

De ce era întinsă capcana? Shakespeare nu dă vina pe femei. El spune că acea capcană a fost întinsă de firea noastră, ca să ne înnebunească.

Când caută-i nebună și când are,
Când roabă-i luată și când robi îi cad,
E fericire-ntâi și-apoi amar e,
Când vine-i vis și când se duce-i iad.

El a trecut de la creierul instinctiv la creierul emoțional, care a evoluat în continuare. Poeții elisabetani erau cuprinși mereu de pasiuni aprige, indiferent că era vorba de iubire sau de ură. Dar Shakespeare s-a lăsat destul în voia simțurilor, iar acum, este invocat creierul superior. El privește la tot acest comportament nebunesc și ne oferă o morală tristă:

Nu-i scapă nimeni, toți sortiți să cadă,
Ne-aruncă raiul flăcărilor pradă.

În momentele când suntem divizați, creierul poate reprezenta fizic toate aspectele războiului nostru mental. În cazul lui Rudy, în acel moment din Times Square, decorul care a făcut ca teama și dorințele trupești să-i domine comportamentul i-a apărut limpede precum cristalul. Tinerii recalcitranți care urlau împotriva Iranului și spărgeau sticle erau totodată el însuși, chiar dacă Rudy era un martor pasiv. Ei erau guvernați de teamă și dorințe. Dorința instinctivă de putere și de statut, așa cum o să-ți spună orice psiholog bun, creează anxietatea alimentată de teama de respingere și de pierderea puterii. O dorință prea intensă de succes duce la o teamă mai mare de eșec, iar dacă teama crește, poate să provoace eșecul. Creierul instinctiv ne prinde între a dori ceva prea mult și a nu-l obține deloc.

Ca în orice fază a creierului, instinctele pot să iasă din starea de echilibru.

Dacă ești prea impulsiv, mânia, teama și dorința scapă de sub control. Asta duce la acțiuni pripite și la regrete după aceea.

Dacă îți controlezi impulsurile prea mult, viața îți devine rece și reprimată. Asta duce la o diminuare a legăturii cu ceilalți și cu propriile imbolduri fundamentale.

PUNCTELE ESENȚIALE. CREIERUL TĂU INSTINCTIV

Înțelege că instinctele sunt o parte necesară a vieții tale.

Fii răbdător cu teama și mânia, dar nu le tolera prea mult.

Nu încerca să scapi de impulsuri și imbolduri cu argumente.

Nu-ți reprima gândurile și sentimentele din vinovăție.

Conștientizează-ți teama și dorința. Conștientizarea ajută la echilibrarea lor.

Doar pentru că te simți impulsiv, nu acționa întotdeauna din impuls. Părțile superioare ale creierului trebuie consultate și ele.

Soluții pentru supercreier

Anxietatea

Anxietatea creează o falsă imagine a lumii, acumulând lucruri de care ne este teamă, când ele sunt inofensive de fapt. Mintea adaugă teama. Dacă mintea poate anihila percepția fricii, pericolul dispare.

Pentru început, viața nu poate exista fără teamă și totuși teama creează paralizie și nefericire. Cele două aspecte, unul, pozitiv și celălalt, negativ, se întâlnesc în interiorul creierului tău. Pentru oamenii care suferă de anxietate generalizată (numită și anxietate liber-flotantă, una dintre cele mai răspândite afecțiuni din societatea modernă), soluția pe termen scurt este de natură chimică: tranchilizantele. Am avertizat deja cu privire la neajunsurile rezolvărilor chimice, din perspectiva efectelor secundare, dar problema cea mai neplăcută dintre toate este că medicamentele nu vindecă tulburările sufletești, inclusiv anxietatea. Așa cum să fii trist este ceva universal, în vreme ce depresia e anormală și nesănătoasă, teama este universală, în vreme ce anxietatea generală roade sufletul. După cum a arătat Freud, nimic nu este mai nepoftit decât anxietatea. Studiile medicale au găsit doar câteva lucruri la care sistemul minte-trup nu se poate adapta: unul dintre ele este durerea cronică, de tipul care nu prezintă nicio ameliorare (Zona Zoster, cancerul osos în fază avansată), iar altul este anxietatea.

Liber-plutitoare înseamnă că lucrul de care te temi nu este o amenințare specifică. În schema naturală, reacția noastră de teamă este fizică și țintită. Victimele unor agresiuni violente relatează că, în timpul atacului, când arma agresorului se profila mărită în câmpul lor vizual, intrau într-o stare de alertă maximă, cu pulsul mărit. Aceste aspecte ale reacției de teamă vin automat din creierul inferior; se crede că lucrurile care-ți

provoacă îngrijorare și anxietate sunt programate în amigdală. Totuși, asta nu ne spune prea multe. Din momentul în care devii anxios în sens generalizat — cum se întâmplă, de exemplu, cu cei cuprinși de îngrijorare cronică — întregul creier este implicat. Teama este țintită și specifică; anxietatea este generalizată și misterioasă. Oamenii care suferă de ea nu-i cunosc cauza.

Ceea ce trăiesc ei seamănă cu un miros urât care rămâne la marginea stării lor de conștientizare, oricât de mult ar încerca să pretindă că nu e acolo. Pentru a-și vindeca anxietatea, ei nu pot s-o atace ca pe un lucru unic. Mirosul urât s-a împrăștiat pretutindeni. Cu alte cuvinte, procesul lor de creare a realității se desfășoară anapoda. Anxietatea le poate fi declanșată de orice sau de nimic. Întotdeauna, există ceva de care le este teamă, o nouă îngrijorare sau amenințare. Ca să găsească soluția, ei trebuie să învețe să nu se lupte cu teama, ci să înceteze să se mai identifice cu temerile lor.

Atingerea detașării este posibilă doar dacă poți să ajungi la ceea ce face frica atât de aderentă. În starea ei pozitivă, naturală, frica se disipează după ce te îndepărtezi de tigrul cu colți sabie sau după ce ucizi mamutul păros. Nu există nicio componentă psihologică. În starea ei negativă, generalizată, frica nu dispare. Aderența ei are mai multe aspecte.

CUM DEVINE ANXIETATEA ADERENTĂ

Aceeași grijă revine mereu. Repetiția face reacția de teamă să adere la creier.

Teama este convingătoare. Când crezi în vocea fricii, aceasta preia controlul.

Teama stârnește o amintire. Lucrul de care te temi seamănă cu ceva rău din trecutul tău, ceea ce readuce vechea reacție.

Teama duce la tăcere. Din rușine sau vinovăție, nu vorbești despre teama ta, așa că începe să supureze.

Teama te face să te simți rău, așa că dai durerea la o parte. Dar simțămintele reprimate dăinuie. Lucrurile la care reziști persistă.

Teama este paralizantă. Te simți prea slab ca să mai faci ceva în privința ei.

Mai devreme, am discutat despre reacția de depresie din perspectiva comportamentului care devine obișnuință. Aceasta este o modalitate de a descrie aderența când vine vorba de emoții. Merită să revenim la argumentele pe care le-am adus cu privire la transformarea depresiei în obișnuință, întrucât se aplică și la anxietate. Ceea ce adăugăm aici este aspectul multidimensional. Teama își întinde numeroase tentacule și fiecare atașare este nesănătoasă. Ca să anihilăm teama, trebuie să-i descompunem realitatea. Fiecare parte, luată separat, este gestionabilă. Îți stă în putință să o demontezi pentru simplul motiv că tu ești centrul creării realității.

1. Aceeași grijă revine mereu. Repetiția face reacția de teamă să adere la creier.

Repetiția adâncește făgașul care menține pe poziții fixe orice reacție. Dacă ai de străbătut o parte periculoasă a orașului noaptea, după muncă, repetând asta de mai multe ori, ajungi să te simți și mai amenințat. Uneori te obișnuiești cu situația. Copiii care trăiesc împreună cu părinți mânioși pot să prezică destul de exact când o să apară o nouă izbucnire. Dar repetiția nu e niciodată simplă. Aceiași copii vor descoperi, de obicei după mulți ani, că abuzurile la care i-au supus părinții mânioși i-au afectat grav. În cazul anxietății, ei au internalizat repetiția. Te transformi într-un om abuziv, transmițând iar și iar același mesaj de „teme-te".

A-ți da seama că joci acest rol dublu de persoană care abuzează și de persoană abuzată este de ajutor. Persoanele care suferă de îngrijorare cronică nu pot să înțeleagă asta. Ele repetă aceleași îngrijorări (*Dacă n-am încuiat casa, dacă îmi pierd slujba, dacă copilul meu ia droguri?*) și, de fapt, cred că sunt de folos. Reacțiile iritate ale familiei și prietenilor nu pun capăt maniei. Dacă se întâmplă ceva, persoana în cauză ridică îngrijorarea pe o treaptă superioară, pentru că nimeni altcineva nu este atent. Prin urmare, este responsabilitatea ei să-și facă griji pentru toată lumea.

Mintea, prinsă în propria-i capcană, nu poate să privească îndeajuns de departe ca să vadă că îngrijorarea cronică nu face bine. Nu recunoaște asaltul obsesiv și repetat al fricii ca fiind negativ. Devine un fel de lucru hotărât. Înduri un pic de durere sâcâitoare cu scopul de a te păzi de amenințările uriașe care ar putea să aducă dezastrul. De asemenea, este implicată un fel de gândire magică. Îngrijoratul cronic își repetă un fel de incantație, care e menită să țină departe amenințarea. (*Dacă îmi fac griji că-mi voi pierde banii, poate că n-o să se-ntâmple.*)

Pentru a pune capăt influenței repetiției, trebuie să intervină conștiința, prin formularea conștientă a unor gânduri precum cele prezentate în continuare:

- Fac din nou același lucru.
- Mă simt rău când îmi fac griji.
- Trebuie să mă opresc chiar în clipa asta.
- Viitorul e necunoscut. Să-mi fac griji în privința lui este inutil.
- Nu-mi fac niciun bine.

O femeie prinsă într-o căsătorie proastă se temea pentru ea însăși, făcându-și permanent griji pentru viitorul ei. Se temea să rămână singură. Îi era teamă că și copiii ei vor fi de partea soțului, că el îi va distruge bunul renume printre prietenii lor și că va avea de suferit și la serviciu. A rezultat o stare de mare anxietate. Zilnic, se supunea singură unui asalt crescând de îngrijorări.

Dar faptele spuneau contrariul. Copiii și colegii de serviciu o iubeau. Își făcea treaba nemaipomenit. Soțul, cu toate că voia să pună capăt mariajului, i-a asigurat o despăgubire substanțială, fără să protesteze. Nici măcar n-a vorbit-o de rău și nici nu i-a forțat pe prietenii lor să aleagă între ei. Adevărata problemă era mult mai simplă decât părea. Ea era anxioasă ori de câte ori se gândea la viitor. Din fericire, a avut o confidentă care a reușit să descifreze acest pattern. Oricare ar fi fost îngrijorările pe care femeia anxioasă le aducea în discuție, confidenta îi zicea: „Ți-e frică ori de câte ori te gândești la viitor. Încetează. Te cunosc de-atâta timp. Lucrurile pentru

care-ți făceai griji acum doi ani, acum cinci ani și acum zece ani, s-au rezolvat toate. Și de data asta or să se rezolve”.

Bineînțeles că această liniștire nu a fost asimilată imediat. Îngrijorările repetitive ale femeii deveniseră o obișnuință; aducându-și în minte în mod repetat aceleași avertismente, simțea că avea un fel de control al fricii. Dar confidenta a insistat. Indiferent cum se comporta femeia anxioasă, confidenta îi zicea: „Ți se face teamă când anticipezi viitorul. Încetează!” Au trecut câteva luni și, în cele din urmă, tactica a dat roade.

Oamenii care sunt blocați în îngrijorări autodistructive știu că vechiul pattern nu dispare din prima încercare. Ei reușesc să scape de acea stare nu învățând să oprească procesul mental, ci învingându-l cu o conștientizare nou-apărută, care zice: „Frica nu este reală. Eu sunt cea care o creează”. Femeia anxioasă a devenit conștientă că se abuza pe sine printr-o teamă autoindusă. A învățat să se oprească atunci când caruselul îngrijorării începea să se rotească.

2. Teama este convingătoare. Când crezi în vocea fricii, aceasta preia controlul.

Atunci când crezi că un lucru e adevărat, el aderă la tine. E o afirmație aproape de la sine înțeleasă. Cu toții vrem să credem cuvintele *Te iubesc* dacă vin de la persoana potrivită; amintirea te poate liniști ani de zile, dacă nu o viață întreagă. Dar a fi convingător nu e același lucru cu a fi sincer. Suspiciunea este un exemplu excelent. Dacă bănuiești că soțul / soția te înșală, oricâte dovezi contrarii ai primi, nu vor putea să te convingă. Ești prea convins de propriile suspiciuni. Gelozia este suspiciunea dusă la o extremă patologică. Când îndrăgostiții sunt prinși în ghearele ei, totul înseamnă infidelitate, iar când o astfel de persistență există, faptele reale ar putea să nu existe. Anxietatea este cea mai convingătoare dintre toate emoțiile, în parte pentru că evoluția a condiționat creierul să reacționeze cu răspunsul „luptă sau fugi”. Când ești într-o luptă pe front și ai în față gura unui tun, inima care-ți bate cu putere îți spune în termeni fără echivoc ce trebuie să faci. Dar, când boala este anxietatea generalizată, vocea fricii nu-

ți mai spune adevărul. Se folosește de putere ca să te convingă, chiar atunci când nu ai de ce să te temi. Detașarea are capacități curative aici. Dacă poți să-i spui fricii tale: „Nu te cred, nu te accept” puterea ei de convingere se va diminua.

În acest caz mintea trebuie să guverneze creierul. Dacă este expus la un eveniment extern groaznic (de exemplu, prăbușirea unui avion, un atac terorist), creierul reacționează cu teamă, dar imaginile acelui eveniment sau orice alt stimul puternic care ți-l aduce în minte va evoca aceeași reacție. Reacțiile reflexe ne vorbesc; ele au voce. Dar mintea există ca să sorteze realul de nereal. Când mintea conduce ieșirea creierului din anxietate, are gânduri precum următoarele:

- Nimic rău nu mi se poate întâmpla. Pot să rezolv situația.
- Scenariile cele mai defavorabile au o probabilitate extrem de mică să se întâmple, iar ăsta de acum nu este unul dintre ele.
- Nu sunt singur. Pot să apelez la ajutor, dacă am nevoie.
- Anxietatea mea e doar un sentiment.
- Nu știu dacă sentimentul ăsta are vreo logică.
- Lucrurile sunt în regulă, iar în acest moment, și eu sunt în regulă.

Punând în felul acesta vocea fricii la locul ei, o faci să fie mai puțin convingătoare. De fiecare dată când reușești asta, repetiția vine în ajutorul tău în loc să te submineze. Fiecare evaluare optimistă o înlesnește pe următoarea. Anxietatea nu are putere de convingere când vezi că realitatea nu se potrivește cu starea ta de alarmă.

3. Teama stârnește o amintire. Lucrul de care te temi seamănă cu ceva rău din trecutul tău, ceea ce readuce vechea reacție.

Crearea realității are loc aici și acum, dar nimeni nu trăiește în izolare. Oricât ai încerca să trăiești în prezent, creierul înmagazinează și învață din fiecare experiență comparând-o cu trecutul tău. Memoria este de un imens ajutor — îți permite să te urci pe bicicletă și să te plimbi cu ea fără să fii nevoit să înveți de fiecare dată. Aceasta este utilizarea firească și pozitivă a

memoriei. Latura distructivă, care alimentează anxietatea, face din tine un prizonier al trecutului. Impresiile vechilor răni și traume n-ar trebui să aibă o componentă psihologică atât de puternică. Dar au și de aici rezultă și aderența lor. (Așa cum a remarcat Mark Twain cu umor: „Motanul, după ce-a stat pe plita încinsă, n-o să mai stea niciodată pe o plită încinsă. Dar nici pe una rece n-o să șadă.”)

În loc de „motan”, putem să punem cuvântul „creier”, deoarece e la fel de educabil. Odată ce a fost expus unei experiențe dureroase, creierul pune la dispoziție o cale de acces privilegiată pentru a-și aminti durerea dacă aceasta va reveni în viitor. Este o trăsătură evoluționistă utilă, acesta fiind motivul pentru care un copil nu-și bagă mâinile în foc decât o singură dată. Dar reflexul este negândit, așa încât vechile amintiri devin neclare în experiența prezentului, de care nu aparțin. De exemplu, psihologii pentru copii fac distincție între a-i spune unui copil ce să facă și a-i spune cum este. Copilul uită cu ușurință primul gen de afirmații — care dintre noi își amintește să se uite în ambele părți atunci când traversează strada? Dar al doilea tip de afirmație rămâne. După ce i-ai spus unui copil: „Ești leneș”, sau: „Nimeni n-o să te iubească”, sau: „Ești un copil rău”, el va crește cu vorbele astea în cap, adesea pentru toată viața. În copilărie, ne bazăm pe părinți să ne spună cine suntem, iar dacă ceea ce spun este distructiv, nu există altă soluție decât vindecarea conștientă a vechilor amintiri.

Conștientizarea aderenței amintirilor necesită gânduri noi precum cele notate mai jos.

- Mă comport ca un copil.
- Acest sentiment seamănă cu ce am simțit cu mult timp în urmă.
- Ce aș putea simți acum care să se potrivească mai bine situației?
- Pot să-mi vizualizez amintirile ca pe un film, fără să mă implic în povestea pe care o spun acestea.
- Lucrul de care m-am speriat este doar o amintire.
- Ce am de fapt în față?

Memoria este povestea în desfășurare a vieții tale și nu-ți face bine dacă tot consolidezi povestea în mod inconștient. Trebuie să pășești înăuntru și să adaugi ceva nou, oricât de mărunt. Memoria este incredibil de complexă, dar tinde să declanșeze o reacție simplă:

- (A) se întâmplă.
- Îmi amintesc de (B), ceva neplăcut din trecut.
- Am reacția (C), exact așa cum mi se întâmplă mereu.

Acest pattern simplu se regăsește în tot felul de situații, cum ar fi să te duci acasă pentru sărbătorirea Crăciunului, să vezi la televizor un politician din tabăra adversă sau să fii prins într-un ambuteiaj. Trebuie să știi că, și dacă nu ai control asupra evenimentului (A) și a amintirii (B), reacția (C) va găsi șansa de a interveni. În timp ce se manifestă acea reacție, poți să acționezi asupra ei, examinându-ți răspunsul, mutând sentimentele negative pe care le evocă și nepărăsind „locul faptei” până când nu simți că ai obținut răspunsul pe care ai dorit să-l ai. În această reacție în lanț, (A), (B) și (C) pot lovi toate deodată, dar, chiar și așa, poți să intervii conștient ca să rupi lanțul, iar, când faci asta, amintirea n-o să mai fie așa de aderentă.

4. Teama duce la tăcere. Din rușine sau vinovăție, nu vorbești despre teama ta, așa încât începe să supureze.

Există ideea perimată despre așa-zisa noblețe legată de păstrarea temerilor pentru tine însuți. Bărbații în special nu sunt dispuși să recunoască faptul că le e frică, temându-se să nu-și strice imaginea masculină în ochii altor bărbați. Femeile, în schimb, mulțumită acceptării sociale printre celelalte femei, sunt mai predispuse să vorbească despre emoțiile lor. Dar și împărtășirea emoțiilor are neajunsurile ei, dat fiind că oamenii sunt presați să-și păstreze confesiunile sau nemulțumirile în niște limite social acceptate. Lucrurile cele mai dificile, colorate de vinovăție și rușine, ajung arareori să fie exprimate.

Prin urmare, n-ar trebui să fim surprinși că, în cele mai multe cazuri, copiii abuzați nu spun nimic și suferă în tăcere. Abuzul asupra copilului se

bazează pe faptul că victima se va codi să vorbească. El are sentimentul că trebuie să fi făcut ceva rău numai pentru că este victimizat. Să trecem la anxietate ca problemă, în locul abuzului, și vom vedea că mintea joacă un rol dublu: ea acuză copilul că a făcut ceva rău și, în același timp, îi spune că este violat, ceea ce aruncă o vină asupra persoanei care abuzează. Este o legătură dublă. Să cercetăm mai îndeaproape cum funcționează o astfel de capcană ca să paralizeze copilul. Să presupunem că o mamă este supărată pe copilul ei și vrea să-i tragă o bătaie, dar spune cu un zâmbet convingător: „Vino la mămica". Copilul aude cuvintele, dar în același timp vede că mămica e supărată și o să-l pedepsească. Două mesaje contradictorii se ciocnesc, iar asta constituie o dublă legătură.

Relațiile despre teamă desfac legătura. Un copil mic, care nu vrea să fie bătut la fund, poate să se bosumfle și să refuze să se miște. Nu e îndeajuns de mare ca să spună: „Mă faci să-mi fie teamă, cu toate că te prefaci că te porți frumos". Dacă te simți neliniștit, depinde de tine să-ți descâlcești sentimentele, dar, prin definiție, să vorbești despre teama ta necesită prezența unei alte persoane. Ai nevoie de mai mult decât de un simplu ascultător. Ai nevoie de un confident, de cineva care a trecut prin același tip de teamă. O astfel de persoană trebuie să fie cu cel puțin câțiva pași înaintea ta. Trebuie să empatizeze și să-ți arate că teama poate dispărea. Cu alte cuvinte, ea a pus teoria în practică. Prietenii bine intenționați nu sunt neapărat potriviți pentru asta. S-ar putea ca ei să reacționeze judecându-te potrivnic, luând partea vinovăției și a rușinii. („Ai fi vrut ca acest copil să nu se fi născut niciodată? O, Doamne, cum ai putut?")

Maturitatea emoțională începe atunci când știi că gândurile nu sunt acțiuni. A avea un gând rău nu e același lucru cu a-l duce la îndeplinire. Vinovăția nu recunoaște diferența. Prin urmare, ca să ieși din tăcere, trebuie să înveți, urmărind reacțiile unei alte persoane, că nu e nicio problemă să ai orice gând vrei. Ideea e să ieși din anxietatea pe care o induce gândul. Ca să ajungi la punctul în care poți să găsești o confidentă atât de matură, trebuie să-ți cultivi gânduri precum cele notate mai jos.

- Nu vreau să trăiesc cu sentimentul ăsta de vinovăție.

- Tăcerea o agravează.
- Oricât de mult aș aștepta, anxietatea nu dispare de una singură.
- Există cineva care a fost în situația în care mă aflu eu.
- Nu oricine va avea față de mine sentimente la fel de negative ca ale mele. S-ar putea să existe cineva care să vrea să arate înțelegere.
- Adevărul are puterea de a mă elibera.

Una dintre cele mai ciudate descoperiri din psihiatrie este că oamenii aflați pe lista de așteptare a unui cabinet psihiatric își îmbunătățesc de multe ori starea înainte de prima ședință, iar ameliorarea poate fi la fel de importantă ca aceea pe care se așteaptă să o primească de la terapeut. Înainte de a găsi curajul să se supună terapiei, acești oameni cu tulburări și-au învins presiunea lăuntrică de a păstra tăcerea. Acel pas, de unul singur, are puterea de a vindeca.

5. Teama te face să te simți rău, așa că dai suferința la o parte. Dar simțămintele reprimate dăinuie. Lucrurile la care reziști persistă.

Evitarea suferinței este efectivă. Oamenii nu sunt lemingi. Dacă prietenii te provoacă să sari într-un puț, nu trebuie să faci asta doar pentru că ei o fac. Dar tactica simplă de evitare a durerii are rezultate nedorite în creier. Probabil că ai auzit de vechea provocare: „Încearcă să nu te gândești la un elefant”. Simpla menționare a cuvântului „elefant” declanșează asociații în creier. Acest lucru este esențial pentru existența umană — este modul în care învățăm prin asociere în pași succesivi. În acest moment, tu asociezi cuvintele de pe pagina din fața ochilor cu toate cuvintele pe care le-ai citit vreodată și astfel, decizi dacă să receptezi și să accepți ceea ce citești sau nu.

Totuși, teama asociază suferința cu suferința. Asocierile făcute de teamă ne fac să ne simțim rău, iar, când cineva pomenește de ea, vei încerca din răsputeri să împingi suferința din cale. Freud, printre mulți alții care au studiat mintea omenească, credea că scoaterea din câmpul vizual a sentimentelor, amintirilor și experiențelor, numită reprimare, nu

funcționează. Undeva, ascunse vederii, stau la pândă asocierile cu care nu vrei să te confrunți. Carl Jung, mergând pe calea indicată de Freud, credea că o parte din noi creează o ceață iluzorie cu scopul de a împiedica viața să devină prea dureroasă. El numea „umbră” toate sentimentele ascunse de teamă, furie, gelozie și violență care ajung să fie îndesate în compartimente tainice ale psihicului.

În aparență, Freud pare să se fi înșelat; cei mai mulți oameni se pricep foarte bine să nege. Nu se confruntă cu adevăruri dureroase. Ascund tot felul de experiențe pe care doresc să nu le fi avut niciodată. Dar umbra transmite mesaje în întuneric. Simțămintele reprimate se ridică asemenea unor fantome. Uneori te simți anxios pentru că teama încearcă să se ridice. Dar reprimarea e înșelătoare. Poți să te simți anxios pentru că îți faci griji în privința păstrării secretelor; sau pentru că știi că, într-o zi, vei fi expus; sau pentru că suferința provocată de evitarea suferinței este prea mare.

Două sunt antidoturile pentru reprimare: deschiderea și sinceritatea. Dacă ești deschis față de toate sentimentele tale și nu doar față de cele frumoase, nu trebuie să reprimi nimic. Nu ai mici secrete „murdare” pe care să le ascunzi. Dacă ești sincer, poți să-ți numești sentimentele, oricât de nepoftite ar fi. Dar nimeni nu e perfect în această privință. Freud a anunțat, șocând o lume întreagă, că toți nou-născuții ascund o atracție sexuală față de mama sau tatăl lor. Dacă acesta este un secret universal (s-ar putea foarte bine să nu fie), atunci reprimarea este epidemică. Nu trebuie să rezolvăm aici această problemă psihologică profundă. Important este să vindecăm. Ca să găsești curajul de a-ți scoate la lumină secretele, ai nevoie de detașare. Un copil de un an care face pipi în pat este detașat pentru că nicio vină nu este atașată de udarea patului la acea vârstă. Un copil de patru ani care face același lucru și este certat pentru asta va încerca să ascundă următorul incident. Un bărbat de 40 de ani care udă patul poate intra în stări foarte complicate de jenă.

Când vorbești despre sentimente pe care le-ai înăbușit ani de-a rândul, cel mai mare risc e ca persoana în care te încrezi să reacționeze judecându-te, punct în care ai putea dori să-ți fi păstrat secretul. Dar, pe de altă parte,

vinovăția are un mod malițios de a ne face să ne adresăm cui nu trebuie atunci când vrem să ne ușurăm sufletul. Și asta pentru că jucăm în continuare rolul dublu al celui abuzat și al celui care abuzează. Nu căutăm pe cineva care să se dovedească apoi judecător: îl căutăm *pentru că* știm că o să ne judece. Așa că trebuie, mai întâi, să pregătim terenul, cu gânduri precum cele ce urmează.

- Știu că ascund ceva și mă doare.
- Mă înspăimântă să dau lucrurile pe față, dar așa mă voi vindeca.
- Vreau să scap de povară.
- Chinul mă face prea neliniștit.

Când păstrezi secrete, mai ales emoții tainice pe care le consideri negative, e greu să-ți dai seama că iertarea este posibilă. Starea de iertare este prea depărtată; ți se pare imaginară în comparație cu anxietatea pe care o simți aici și acum. Doar ține minte că iertarea este ultimul pas, nu primul. Abordarea se face pas cu pas. Față de tine ai numai responsabilitatea de a vrea să te ierți și, apoi, să descoperi care este următorul pas, oricât de mic, spre vindecare. Primul pas ar putea fi citirea unei cărți, ținerea unui jurnal sau înscrierea într-un grup de sprijin online. Oricare ar fi acesta, rostul efectuării primului pas este mereu același. Încetezi să-i mai acorzi atenție fricii și înveți să-ți accepți sentimentele drept ceea ce sunt: evenimente firești care aparțin vieții tale.

6. Teama este paralizantă. Te simți prea slab ca să mai faci ceva în privința ei.

Când cineva este înspăimântat, teama îl paralizează. Doi soldați care iau cu asalt dealul de la Gettysburg sau doi pompieri care se confruntă cu un incendiu pot simți aceeași teamă, măsurată fizic prin schimbările din creier. Dar, dacă unul dintre ei este soldat sau pompier cu experiență, teama nu-l imobilizează. El relaționează cu ea într-o manieră diferită față de soldatul care n-a avut de-a face niciodată cu focurile de armă sau de pompierul începător care nu s-a luptat niciodată cu flăcările. Cu alte cuvinte, paralizia

provocată de teamă depinde de mai multe lucruri decât reacția la teamă a corpului.

Capacitatea pe care o are frica de a te imobiliza este misterioasă și schimbătoare. Un alpinist experimentat se bucură de o zi perfect normală de cățărat, cu nimic deosebit de periculos înaintea lui, când, deodată, nu se mai poate mișca nici un centimetru. Îngheață pe peretele stâncos pentru că, brusc, mintea lui, în loc să considere de la sine înțeles pericolul căderii, gândește: „O, Doamne, ia te uită unde mă aflu!” Teama primară de cădere pune stăpânire pe el și nu mai contează de câte ori s-a aflat alpinistul pe acel perete de stâncă. A prelucrat experiența într-un mod nou.

Modul în care alegi să reinterpretezi orice fragment de informație venită din afară poate lucra în avantajul tău. Așa ai decis să înfrunți un bătăuș pe terenul de joacă sau să te urci din nou pe cal, după ce te-a aruncat din șa. Întrucât creierul tău nu e același lucru cu tine, nici reacțiile lui nu sunt. Președintele Roosevelt a făcut o afirmație universală când a declarat că „singurul lucru de care trebuie să ne temem este teama însăși”. Calea de a scăpa de orice teamă este să depășești puterea ei de a te înspăimânta. (Întrucât economiștii nu introduc factorul teamă în ecuațiile lor, mulți au fost uluiți de prăbușirea bruscă și totală a economiei americane după ce balonul imobiliar a explodat la finele anului 2008, iar băncile au început să se prăbușească. Conform datelor existente, economia era îndeajuns de puternică încât să nu se piardă atâtea milioane de locuri de muncă, așa cum s-a întâmplat. Dar acesta a fost un caz în care datele n-au mai contat. Oamenii și-au permis să se lase înspăimântați de teamă. Anxietatea gestionabilă s-a transformat într-un comportament de panică.)

Mintea, creierul și corpul sunt conectate intim. Să te temi de teamă produce tot felul de simptome, cum ar fi slăbiciunea mușchilor, oboseala, pierderea entuziasmului și a energiei, uitarea faptului că altădată nu-ți era teamă, pierderea poftei de mâncare și a somnului — lista poate continua. Imaginează-ți că stai atârnat de buza unei stânci de care te mai ții doar cu degetele și că e miezul nopții. În întunericul deplin, ești îngrozit că vei cădea câteva sute de metri și vei muri. În acel moment, cineva se apleacă și-

ți spune: „Nu te teme, căderea e de doar câteva zeci de centimetri”. Dintr-odată, te raportezi într-un mod nou la reacția de teamă. Este ușor să simți panică și neajutorare când stai atârnat de o stâncă, dar, când teama dispare, întregul corp se schimbă. Chiar dacă teama zăbovește, faptul că știi că ești în siguranță îi semnalează creierului să te readucă la starea normală.

Anxietatea îți spune că ești într-un mare pericol, iar corpul nu funcționează cu un reostat care să mărească sau să micșoreze reacția de teamă — nu știe decât pornit și oprit. Până și teama de numărul 13, cunoscută sub denumirea tehnică de triskaidekafobie, te poate face să ai senzația că vei muri. Un tratament aspru, dar eficient pentru fobii folosește saturația pentru a scurtcircuita teama exagerată.

Unui pacient îi era foarte frică de otrava pentru șobolani și de firele electrice. Vederea lor îl arunca într-o stare de panică. În timpul acestor atacuri, teama îl scotea din minți. Terapeutul l-a așezat pe un scaun și l-a sedat. Când pacientul a adormit, i s-au pus în jurul gâtului ambalaje goale de otravă de șobolani, legate cu fire electrice. În momentul în care s-a trezit și a văzut ce se întâmplase, pacientul a țipat ca din gaură de șarpe. Din punctul de vedere al reacției lui fobice, omul era pe cale să moară. Fobicii sunt în stare să facă orice ca să evite acest sentiment, dar, aici, cel în cauză nu avea scăpare. Frica lui a căpătat accente de frenezie. Dar, pe măsură ce minutele treceau și nu murea, el a găsit o deschizătură. Fobia nu mai deținea controlul deplin pentru că nu mai era complet terorizat de ea.

Noi nu recomandăm saturația. Nu acesta este mesajul nostru. Dar este necesar să dezamorsăm teama pe care o provoacă teama.

Pentru a-ți depăși teama de a fi anxios, trebuie să cultivi gânduri precum cele ce urmează.

- N-am să mor, oricât de înspăimântător este acest lucru.
- Trebuie să-mi înfrunt senzația exagerată de pericol.
- Întrucât știu că pot supraviețui, pot să risc să nu mai fug de teama mea.
- Pot să-mi înfrunt teama și să fac totuși lucruri care mă sperie.
- Cu cât mai mult înfrunt teama, cu atât mai mult control dobândesc asupra ei.

- Când voi controla cu adevărat situația încă o dată, teama îmi va dispărea.

Acesta este pasul final în demontarea aderenței anxietății. Totuși, poți aborda problema începând cu oricare dintre pașii pe care i-am descris. Țelul este mereu același: să ajungi într-o stare mai detașată. Fobiile dovedesc că realitatea nu este îndeajuns de puternică pentru a învinge teama.

Poți să pui câțiva păianjeni inofensivi pe cineva care se teme groaznic de aceste insecte, iar panica poate să-i provoace acelei persoane un atac de cord. Ce e mai puternic decât realitatea? Să știi că tu ești creatorul realității. Ăsta e punctul esențial. Din momentul în care ai redobândit claritatea pe care ți-o dă faptul că știi cum se creează realitatea, ești liber. Ai invadat atelierul de lucru al creierului și ai declarat că ai preluat controlul. Creatorul s-a întors.

Creierul emoțional

Teama și dorința se dezvoltă în creierul instinctual, fiind mediate de creierul emoțional și negociate de creierul intelectual. Aceste structuri satisfac exigența minții de a procesa poftele trupești, infatuarea, mânia, lăcomia, gelozia, ura și dezgustul. Toate aceste sentimente sunt legate de supraviețuire în cursul evoluției. Reacția luptă-sau-fugi a reptilelor presupune un creier cu circuite fixate pentru acea reacție. Oamenii nu au evoluat în sensul de a se descotorosi de aceleași circuite și nici măcar de a le anula (așa cum, de exemplu, cozile primelor mamifere s-au comprimat într-un os rezidual aflat la extremitatea coloanei noastre vertebrale).

În schimb, creierul uman a adăugat straturi noi peste cele vechi. (În cazul cortexului cerebral, partea cea mai exterioară a creierului, straturile sunt literalmente ca scoarța unui copac. *Cortex* înseamnă „scoarță” sau „coajă” în latină.) Această stratificare continuă să le integreze pe cele care au sosit înainte în loc să se debaraseze de ele. În timp ce amintirile din trecut legate de suferință și disconfort alimentează teama, amintirile legate de plăcere și bucurie alimentează dorințele fizice. Evoluția împinge și trage în același timp. Este imposibil să spui unde se sfârșește plăcerea și unde începe evitarea suferinței. Shakespeare poate se rușina de desfrâul lui, dar n-a cerut să scape de el. Emoțiile bazate pe teamă și dorință lucrează mână în mână. De exemplu, teama de respingere de către grupul social de care aparții se îmbină armonios cu dorința ta de putere și sex, care susțin în același timp și individul, și specia.

Emoțiile sunt la fel de imperioase ca instinctele, dar o nouă dezvoltare are loc. Freud a denumit imboldurile instinctuale Se pentru că sunt prea primitive pentru a fi numite. Emoțiile au nume, precum *invidie*, *gelozie* și

mândrie. Când un poet declară că dragostea este ca un trandafir roșu, el exprimă fascinația noastră față de numirea emoțiilor pe care le trăim și de construirea unei întregi lumi în jurul lor. Așadar, emoțiile sunt un pas în direcția conștientizării.

Conflictul dintre instincte și emoții ne învață că oamenii au evoluat — cu multă suferință și confuzie — pentru a învăța. Trebuie să fii atent la temerile și dorințele tale. Acestea nu au încorporate niciun fel de control, așa cum nu are nici creierul reptilian. Complicatul sistem limbic este centrul emoțiilor noastre, dar totodată și al unor lucruri obscur înrudite, cum ar fi memoria de lungă durată și simțul mirosului. Mirosul unui parfum sau al unei prăjituri este suficient pentru a aduce un flux de amintiri din trecut (în cazul lui Marcel Proust, s-a întâmplat când a înmuiat în ceai o madlenă) pentru că sistemul limbic unifică mirosul, memoria și emoția. El a evoluat după creierul reptilian, dar tot într-o fază timpurie. Toate animalele patrupede, inclusiv primele amfibiene, par să aibă un sistem limbic dezvoltat. Emoția, spre deosebire de miros, s-ar putea să fie o dezvoltare recentă în cadrul poveștii. Sau poate că emoțiile n-au putut să existe până când limbajul nu le-a dat nume.

Tendința noastră de a privi de sus creierul inferior pentru că ar fi primitiv este eronată. Poți „să miroși” un bucluc, cu un tip de certitudine pe care creierul superior îl invidiază. Creierul inferior nu are îndoieli sau reconsiderări. Nu se poate debarasa prin discuții de ceea ce cunoaște. Nimeni nu vorbește despre înțelepciunea impulsului sexual, dar emoțiile noastre guvernate de instinct sunt, fără doar și poate, înțelepte. Ele țin locul acelui tip de conștiință care ne duce spre starea de fericire. Înainte să se inventeze cuvântul *geek*[2], universitățile au început să atragă genul de băieți pasionați de calculatoare, geniali în scrierea programelor de computer. Ei stăteau zi și noapte și scriau coduri. Epoca digitală s-a clădit pe eforturile lor. Dar se manifesta o fluctuație neobișnuit de mare la acești tineri de douăzeci și ceva de ani, iar când a fost întrebat care ar fi motivul, rectorul unei universități de frunte a spus cu un oftat: „Nu-i putem împiedica să treacă în cealaltă parte a careului și, de cum dau de o fată, dispar”.

Minusul pentru codurile binare a însemnat un plus pentru omenire. Odată cu apariția creierului emoțional, conștiința a început să se elibereze de supraviețuirea fizică. Diferitele arii ale sistemului limbic, cum ar fi hipocampul și amigdala, au fost cartografiate precis și pot fi corelate cu fel de fel de funcții cu ajutorul imagisticii de tip RMN funcțional. Dacă această precizie îi tentează pe cercetătorii din neuroștiință să afirme că sistemul limbic se folosește de noi pentru propriile scopuri, așa cum face și instinctul, trebuie să ne opunem acestei afirmații. Creierul instinctiv, pentru că a evoluat în scopul supraviețuirii, are nevoie să ne folosească. Cine vrea să hotărască după fiecare masă dacă să-și digere mâncarea sau nu? Cine vrea să vadă cum mașina din față scapă de sub control și să fie nevoit să se gândească un moment înainte de a reacționa? Domenii uriașe ale vieții trebuie să funcționeze pe pilot automat și, prin urmare, așa se întâmplă.

Dar emoțiile, chiar și atunci când erup spontan, înseamnă ceva, iar semnificația este un domeniu pe care toți vrem să-l controlăm. „Nu mă pot abține. De câte ori văd finalul filmului *Casablanca*, m-apucă plânsul”, ar putea spune cineva. Da, dar alegem să mergem la filme și unul dintre motive e dorința de a simți emoții puternice fără risc. E OK ca un bărbat să plângă la sfârșitul filmului *Casablanca* sau când Old Yeller este împușcat, chiar unul care crede că bărbații adulți nu plâng. Filmele sunt ținutul de vacanță pentru sistemul limbic — nu pentru că ar avea creierul nevoie să plângă, ci pentru că, în împrejurări corespunzătoare, avem nevoie să plângem. Creierul emoțional nu simte nicio emoție. Tu simți emoții în timp ce-l folosești.

Totuși, învelit în faza emoțională a creierului se află un nou conflict, unul despre care am pomenit deja: memoria. Memoria este calea cea mai puternică pentru a face ca emoțiile să se atașeze și, odată atașate, sunt dificil de îndepărtat. Am discutat deja despre aderența unei anumite emoții, anxietatea. În sanscrită, persistența unei experiențe se numește *samskara*. Ea este definită ca impresia lăsată de acțiunile din trecut, sau karma. Aceștia sunt termeni exotici, dar toate tradițiile spirituale orientale sunt înrădăcinate într-o dilemă universală: strădania de desprindere din

strânsoarea vechii condiționări, care provoacă suferință azi prin rememorarea suferinței de ieri. Procesul de așternere a impresiilor karmice este un aspect inextricabil al creierului emoțional.

Nu are nicio importanță dacă crezi sau nu în karma. Așterni impresii în sistemul nervos tot timpul. Fiecare acceptare sau respingere pe care o faci (*Urăsc broccoli, îmi place sparanghelul. Te urăsc, te iubesc.*) se datorează impresiilor din trecut. Este mai mult decât o procesare a datelor. Oricine compară creierul uman cu un computer ar trebui întrebat dacă, în opinia lui, computerelor le place broccoli sau dacă ele urăsc fascismul. Emoțiile ghidează preferințele, iar computerelor le lipsesc emoțiile.

Întrucât așternerea impresiilor se face fără efort, ai zice că sunt ușor de îndepărtat. Uneori, așa este. Dacă spui ceva nepotrivit, poți să te corectezi zicând: „Nu băgați în seamă ce am spus adineauri”, iar cei care te ascultă așa vor face. Dar impresiile care lasă urme durabile nu pot fi îndepărtate chiar cu prețul unor eforturi foarte mari. Trauma rămâne cu tine. Întrucât memoria este atât de puțin înțeleasă, urmele ei nu pot fi detectate în sistemul limbic. Și totuși, cumva, amintirile vii sunt aderente prin natură.

E nevoie să ai o viață emoțională deschisă și să-ți prețuiești sentimentele. Dar când emoțiile capătă poziția dominantă, mai sunt de parcurs etape evolutive. Noi credem îndeosebi că ar trebui să fii martor al propriilor emoții. Asta nu înseamnă că ar trebui pur și simplu să stai în apropiere și să te urmărești cum te înfurii sau intri în panică, dacă aceste emoții ar apărea. Emoțiile doresc să-și urmeze cursul lor; ca și instinctele, ele vor ceea ce vor. Dar tu nu trebuie să le alimentezi până la exces. Mânia, de exemplu, este deja fierbinte și recalcitrantă. Nu mai e nevoie să arunci gaz pe foc. Observându-ți mânia, creezi un mic interval de separare între tine și emoțiile tale. Dacă analizezi, *asta mă face să fiu mânios* „mă” și mânia sunt acum separate. În acel act minuscul de detașare, emoția își pierde din elan. Întotdeauna, ai la dispoziție varianta de a-ți alege drept partener orice parte a creierului. Termenii parteneriatului cad în sarcina ta.

Ca în orice fază a creierului, emoțiile pot ieși din echilibru. Dacă ești prea emoțional, îți pierzi perspectiva. Sentimentele te conving că sunt

singurele lucruri care contează. Emoția excesivă este epuizantă și secătuiește întregul sistem minte-corp. Dacă te lași prea mult în seama emoțiilor, devii prizonierul lor.

Totuși, dacă îți controlezi prea mult emoțiile, pierzi contactul cu simțămintele pe care ți le oferă viața. Asta duce la iluzia că intelectul singur este de ajuns. Ignorând cât de puternică este de fapt o emoție ascunsă, riști un comportament inconștient. Reprimarea emoțiilor este de asemenea strâns legată de predispoziția la boli.

PUNCTELE ESENȚIALE. CREIERUL TĂU EMOȚIONAL

Lasă sentimentele să apară și să dispară. Apariția și dispariția sunt spontane.

Nu te agăța de sentimente negative justificând de ce tu ai dreptate și altcineva se înșală.

Analizează punctele tale emoționale slabe. Te îndrăgostești prea ușor, îți pierzi cumpătul prea rapid, ți-e teamă de riscuri banale?

Începe să-ți observi slăbiciunile atunci când se manifestă.

Întreabă-te dacă e nevoie într-adevăr să ai reacția pe care o manifești. Dacă răspunsul este nu, sentimentul nedorit va începe să se întoarcă la echilibru.

Înainte de salt

În acest moment, ajungem la un salt în evoluție, în care își face intrarea creierul superior. Chestiunea semnificației vieții s-a născut în cortexul cerebral, care stă ca un rege filosof deasupra creierului inferior. Se știe că regii au fost răsturnați și creierul nu face excepție. Creierul inferior este întotdeauna prezent ca să-și impună comenzile instinctuale, uneori primitive. Se poate spune că evoluția n-a făcut un salt mai mare — fie pe pământ, fie în cosmos — decât cel necesar creării cortexului cerebral.

Îi vom dedica acestuia un capitol separat. Dar, mai întâi, să examinăm iar creierul instinctiv și creierul emoțional. Ele merită respect pentru

complexitatea reacției la lumea înconjurătoare. Dacă te-ai afla în situația de a fi urmărit de un tigru, creierul instinctiv ar elibera instantaneu niște substanțe neurochimice specifice, care ți-ar permite să supraviețuiești.

Pentru perfecționarea acestui cocteil neurochimic, compus în principal din adrenalină, a fost nevoie de milioane de ani. Adrenalina este începutul unei cascade chimice în creier. Ea stimulează activitatea electrochimică din anumite sinapse, spunându-ți să fugi, dar optimizându-ți totodată pulsul și respirația pentru o performanță fizică maximă. De asemenea, îți maximizează concentrarea ca să reziști urmăririi și să-l poți păcăli pe tigru. Ba chiar te face să simți plăcere, domolind totodată toate sentimentele preexistente de foame sau sete ori chiar nevoia de a merge la toaletă.

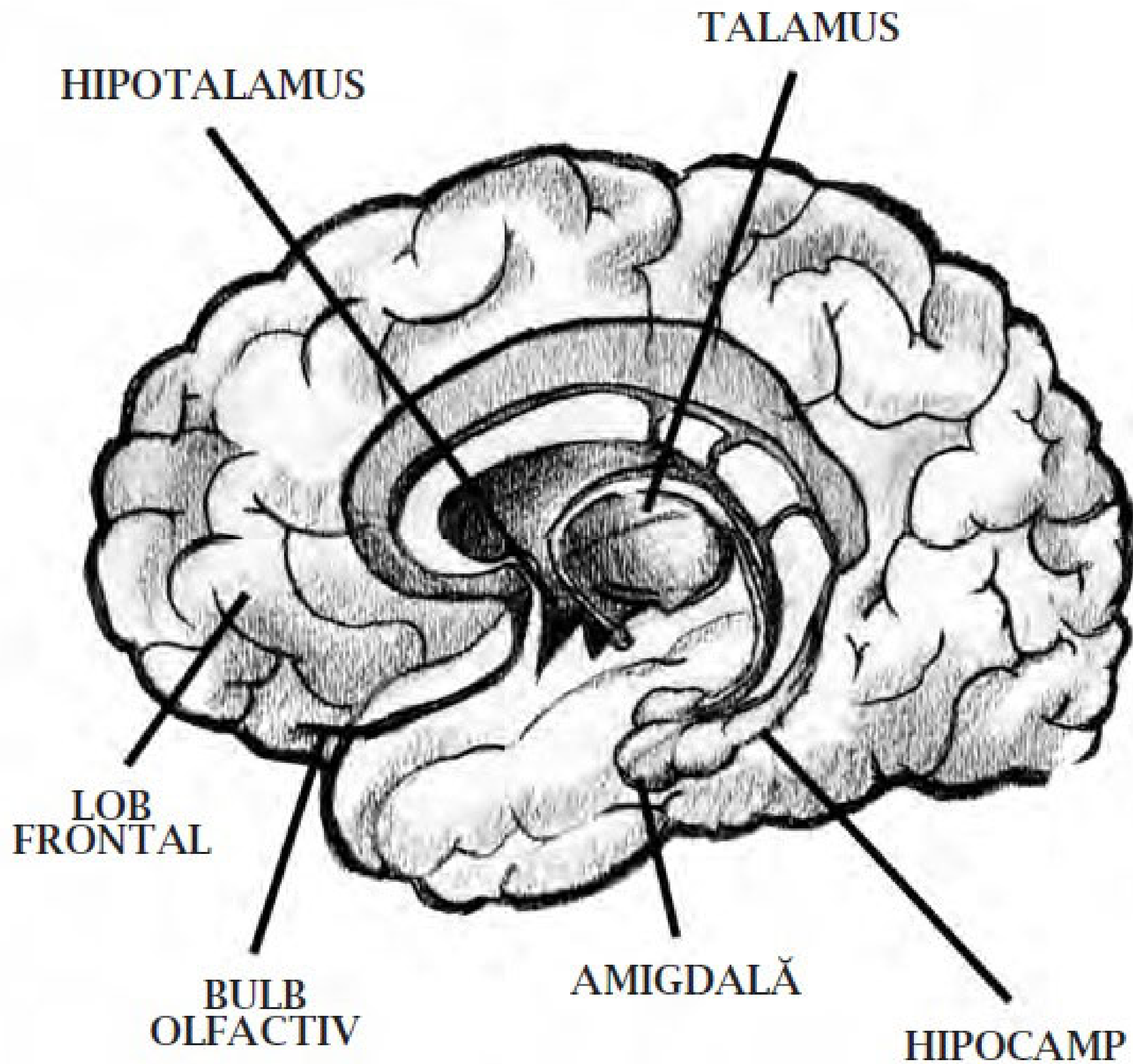


DIAGRAMA NUMĂRUL 3: SISTEMUL LIMBIC

Sub cortexul cerebral, stă învelit sistemul limbic (porțiunea umbrită). El adăpostește emoțiile, sentimentele de plăcere asociate cu mâncatul și sexul și memoria de scurtă durată. Tot aici sunt situate două regiuni individuale, talamusul și hipotalamusul, precum și amigdala și hipocampul, care controlează memoria de scurtă durată.

Amigdala determină ce amintiri sunt stocate pe baza reacției emoționale pe care o experiență o invocă. Hipocampul este responsabil de amintirile pe termen scurt și le trimite la părțile corespunzătoare din cortexul cerebral pentru depozitare pe termen lung. Această regiune este în mod deosebit afectată în cazul bolii Alzheimer. Sistemul limbic este strâns conectat cu lobul olfactiv, care procesează mirosul. Iată de ce o aromă poate trezi amintiri puternice.

Toate aceste potențiale surse de distragere a atenției sunt anulate instantaneu în așa fel încât activitatea fizică și mentală să se poată concentra pe fugă și supraviețuire. Când erai elev, dacă vreun coleg încerca să-ți ia banii pentru gustarea de prânz, reacționai fără să te gândești, sărind la bătaie. Sau, dacă bătăușul era mult mai mare decât tine, fugeai fără să mai stai pe gânduri.

Evoluția a perfecționat alianța dintre creierul instinctiv și cel emoțional ca să ne asigure supraviețuirea, dar, folosită în exces, acea alianță poate deveni inamicul nostru cel mai înverșunat. Asta deoarece creierul instinctiv și creierul emoțional sunt „reactive", induc în mod automat o stare de excitare. Orice stimul extern puternic — un foc de armă, mașina din fața ta care frânează brusc, o privire aruncată în treacăt de o fată drăguță sau de un bărbat seducător — declanșează automat o reacție, care activează alianța instinct-emoție.

Rudy își amintește o experiență cu bătăușii din copilărie, care ne servește ca să ne ducă la următoarea noastră preocupare, creierul superior. În școala elementară, el era dureros de timid și stângaci la orele de sport. Prin contrast, sora lui geamănă a fost talentată la sport încă de la o vârstă fragedă. Când pe Rudy îl înghesuiau bătăușii în curtea școlii, Anne intervenea și se bătea pentru el. Începea să fie frustrant că era apărat de o fată, și încă una puternică.

Mai importantă era reacția frustrată de luptă-sau-fugi, pentru că niciuna dintre părți nu reușea. Fuga de la locul confruntării îl face pe un copil să-și piardă simțul mândriei, iar să fie bătut e umilitor. Și totuși, într-un mod ciudat, Rudy trăia o problemă evoluționistă primară. Primii oameni au fost obligați să găsească o soluție la problema traiului în comun. Nu puteau să formeze o societate dacă o ștergeau ori de câte ori adrenalina le dicta să fugă sau dacă se angajau într-o luptă pe viață și pe moarte atunci când adrenalina își arăta cealaltă latură și dicta confruntarea. Rudy trebuia să găsească o modalitate de a rezolva aceeași dilemă socială. Încetul cu încetul, atunci când ceilalți băieți îl provocau, s-a pomenit că începea să-și folosească tot mai mult intelectul.

La început, principalul ajutor a fost de natură tactică. Odată, în clasa a treia, un bătăuș a provocat o încăierare. Bătăușul a sărit în spinarea lui Rudy, cărându-i la pumni. Anne privea de pe margine, gata să intervină. Dar Rudy, în loc să se panicheze și să încerce să-l arunce din spinare, a avut o idee. A observat un stejar masiv în spatele lor și s-a repezit spre el cu spatele cât de repede a putut, țintuindu-l pe bătăuș de trunchiul arborelui. Rămas fără aer în plămâni, bătăușul a căzut pe pământul înghețat și acolo a rămas. Având această amintire bine înfiptă în minte, băiatul acela nu l-a mai deranjat pe Rudy niciodată. Cu alte cuvinte, în vreme ce creierul instinctiv și cel emoțional l-au avertizat pe Rudy cu privire la urgența situației, pentru prima oară, creierul lui intelectual a pus la cale o tactică cu totul diferită de reacția luptă-sau-fugi.

Ni-i putem imagina pe primii oameni făcând descoperiri similare. Din momentul în care oponentul tău începe să gândească, trebuie să procedezi la fel. Tacticile pentru desfășurarea războiului duc în mod inevitabil la tactici pentru sfârșirea războiului. Nevoia de a sta lângă foc și a împărți roadele vânătorii sau ale culegerii de fructe creează motive pentru a fi sociabil. Stimulul extern n-a fost singurul imbold care a provocat saltul cuantic în evoluție reprezentat de intelect.

Fiecare celulă din organism are o inteligență înnăscută. Nu putem limita efectul cuprinzător al inteligenței celulare, care a avut o importanță hotărâtoare pentru tot ceea ce a făcut corpul să fie ce este azi. Celulele trăiesc împreună, cooperează, se simt una pe cealaltă și comunică în mod constant. Dacă o singură celulă devine antisocială și o ia razna, sistemul imunitar intervine și, dacă nu reușește să rezolve problema, se poate dezvolta cancerul, culmea comportamentului antisocial din corp. Într-un sens, creierul superior n-a făcut decât să asimileze și să se adapteze la ceea ce toate celulele știu să facă. Chiar și așa, saltul la creierul intelectual a înmiit posibilitățile pentru viața omului.

2 Tânăr pasionat până la obsesie de un domeniu tehnic sau științific; termenul se folosește cu precădere în domeniul computerelor. (*n.tr*.)

Soluții pentru supercreier
Crizele personale

Mulți oameni reacționează la crizele personale cu teamă, care este instinctivă. Dar este posibil să avem o abordare mai integrată, cu alte cuvinte, să folosim simultan creierul superior și pe cel inferior. O criză personală este doar o provocare amplificată la proporții drastice, iar provocările fac parte din viața fiecăruia.

Ceea ce realizezi în viață depinde de modul în care gestionezi momentele ei cele mai întunecate. Sunt ele puncte de cotitură sau pași înapoi? Intră în joc aici ceea ce numim înțelepciune, căci majoritatea oamenilor ia decizii importante bazându-se pe impuls sau pe opusul acestuia, obișnuința. Ei simt îndemnurile emoțiilor, care nu sunt niciodată mai puternice decât atunci când mintea este în stare de confuzie. Nu poate fi contrazisă celebra frază cu care începe romanul lui M. Scott Peck, *The Road Less Traveled* (*Drumul către tine însuți*): „Viața e dificilă”. Dar înțelepciunea poate fi un stimulent pentru depășirea dificultăților, transformând frustrarea și înfrângerea în puncte de cotitură și în prilejuri de ameliorare.

Ori de câte ori lucrurile merg foarte rău, pune-ți trei întrebări, toate fiind menite să transforme confuzia din minte într-un proces ordonat, pe care creierul să-l poată urmări și organiza fizic.

ÎNTREABĂ-TE

1. Este aceasta o problemă pe care ar trebui s-o rezolv, să mă împac cu ea sau să mă îndepărtez de ea??

2. Pe cine să consult dintre cei care au rezolvat aceeași problemă cu succes??
3. Cum pot să ajung mai adânc în mine însumi pentru a găsi soluții?

De asemenea, există trei întrebări asupra cărora nu trebuie să stărui, pentru că îți fac rău și provoacă haos mental.

NU TE ÎNTREBA

1. Ce e în neregulă cu mine?
2. Pe cine pot să dau vina?
3. Care e scenariul cel mai defavorabil?

Situațiile în care aceste întrebări intră în joc sunt nenumărate, de la o relație proastă la un grav accident de mașină, de la diagnosticarea unei boli periculoase pentru viață la arestarea copilului din cauza drogurilor. Adevărul trist este că milioane de oameni stăruie în mod constant asupra unor întrebări pe care n-ar trebui să și le pună, în vreme ce doar puțini sunt aceia ce își pun cu seriozitate întrebările potrivite, care să ducă la acțiuni corecte. Să vedem dacă putem îmbunătăți această situație.

1. Este aceasta o problemă pe care ar trebui s-o rezolv, să mă împac cu ea sau să mă îndepărtez de ea?

Primul lucru de făcut este să-ți regăsești orientarea într-o manieră rezonabilă. Prin urmare, întreabă-te: *Este o problemă pe care ar trebui s-o rezolv, să mă împac cu ea sau să mă îndepărtez de ea?* Dacă nu poți să răspunzi la această întrebare clar și rațional, viziunea ta va fi afectată de reacții emoționale. Fără să știi, te vei afla sub influența alianței instinctiv-emoționale din creierul tău. Ai putea să-i cedezi impulsivității sau să revii la vechile obișnuințe, când de fapt ai nevoie de ceva nou, o soluție care să se potrivească crizei curente.

Situațiile defavorabile pot adesea să inducă decizii proaste și astfel, ca să ajungi în punctul în care să poți lua decizii bune, trebuie să-ți clarifici confuzia interioară. Fă o pauză ca să te gândești — cu ajutorul unei

persoane de încredere — la un curs de acțiune care începe cu găsirea unei rezolvări. Dacă rezolvarea e de negăsit, întreabă-te de ce. Răspunsul poate fi că trebuie să ai răbdare și să te împaci cu situația defavorabilă sau că ai nevoie să te îndepărtezi de problemă pentru că nimeni în locul tău nu poate găsi o rezolvare. Problemele financiare pot fi uneori rezolvate, dar alteori e necesar să te împaci cu ele, până când se întâmplă ce e mai rău și trebuie să te îndepărtezi, declarând falimentul. Observă că această succesiune trebuie să existe. Societatea era înapoiată când datoria era transformată într-un eșec moral, iar datornicii erau aruncați în temniță. Ei erau privați de mijloacele necesare pentru a-și rezolva situația sau a se îndepărta de ea.

Nu te bloca singur prin judecată și atitudine moral-punitivă. În general, deoarece găsirea unei soluții presupune eforturi, iar îndepărtarea pare riscantă, cei mai mulți oameni se resemnează cu situațiile defavorabile, chiar cei aflați în criză, cum ar fi un soț abuziv și violent ori semne serioase de boală cardiacă cauzată de obezitate. Doar un mic procentaj de oameni (sub 25%) caută ajutor profesional pentru problemele lor emoționale, în vreme ce majoritatea (peste 70%) relatează că își rezolvă dificultățile emoționale uitându-se și mai mult la televizor.

Soluțiile ar funcționa dacă oamenii n-ar șovăi atunci când lucrurile se înrăutățesc. Într-o zi, speră cu pasiune să găsească o rezolvare și poate fac câțiva pași către ea. A doua zi, se simt pasivi și victimizați, așa încât se resemnează cu lucrurile așa cum sunt. A treia zi, sunt sătui până peste cap de suferință și vor pur și simplu să evadeze. Rezultatul general este înfrângerea. Nicio soluție nu va putea fi găsită vreodată alergând în trei direcții diferite. Așa încât clarifică-ți situația și acționează pornind de la ceea ce vezi cu claritate.

Acțiuni. Când te simți mai calm, stai și examinează criza. Scrie pe o hârtie soluțiile, făcând câte o coloană pentru *rezolvă*, *împacă-te* și *pleacă*. Notează motivele pentru fiecare. Cântărește-le atent. Roagă pe cineva de încredere să-ți citească lista și să comenteze. După ce-ai decis ce ai de făcut, ține-te de decizie, în afară de situația în care indicii puternice arată spre o direcție nouă.

2. Pe cine să consult dintre cei care au rezolvat aceeași problemă cu succes?

Situațiile defavorabile nu sunt rezolvate în izolare, dar reacțiile noastre emoționale, fără doar și poate, ne izolează. Devenim temători și deprimați. Ne retragem în noi înșine. În subsidiar, întreținem rușinea și vinovăția și, din momentul în care aceste sentimente corozive s-au instalat, avem și mai multe motive să ne închidem. Prin urmare, trebuie să-ți pui întrebarea: *Pe cine să consult dintre cei care au rezolvat aceeași problemă cu succes?*

Găsirea unei persoane care a trecut prin aceeași criză cu care te confrunți realizează mai multe lucruri deodată. Îți oferă un exemplu de urmat, un confident care-ți înțelege situația grea și o soluție la retragerea în izolare. Victimele se simt întotdeauna singure și neajutorate, așa că apelează la cineva care a dovedit, prin propria viață, că nu trebuie să fii victimizat de lucrul rău cu care te confrunți acum.

Nu vorbim aici despre ținere de mâini, suferință împărtășită și nici măcar despre terapie. Toate acele activități pot fi benefice (sau nu), dar nu există ceva care să înlocuiască discuția cu o persoană care a intrat într-un loc întunecat și care a ieșit de acolo cu succes. Unde găsești o asemenea persoană? Întreabă în jurul tău. Când te simți excesiv de împovărat și stresat, se găsesc mai mulți oameni dornici să te ajute decât îți imaginezi. Internetul îți lărgește și mai mult aria de căutare, oferind forumuri active, unde crizele pot fi discutate în timp real, și linkuri spre surse interconectate. Dar asigură-te că nu intri într-o ședință de jelanie, fie online, fie față în față. Cuprinși de intensitatea sentimentelor noastre, este ușor să ne aplecăm spre oricine ar fi dispus să ne asculte.

Oprește-te și fă un pas înapoi. Primești feedbackul potrivit? Poți să extragi un element pozitiv, pe care să-l folosești, din fiecare întâlnire? Este cealaltă persoană cu adevărat înțelegătoare? (Poți să sesizezi nesinceritatea, dacă-ți permiți să observi.) Împărtășirea emoțiilor este doar începutul. Ai nevoie de semne din care să reiasă că emoțiile tale se vindecă și că începe să se întrezărească o soluție reală la criză.

Acțiuni. Găsește un confident căruia să-i relatezi povestea ta. Caută un grup de sprijin; intră pe internet și caută bloguri și forumuri — posibilitățile sunt mai numeroase ca oricând. Nu te opri până nu găsești nu doar un sfat bun, ci o empatie reală de la cineva în care ai încredere. Pune-le cuvintele la încercare, așternând pe hârtie soluțiile sugerate. Actualizează-ți însemnările la fiecare câteva zile până când soluțiile încep să funcționeze; în caz contrar, trebuie să te întorci și să ceri sfaturi mai bune.

3. Cum pot să ajung mai adânc în mine însumi pentru a găsi soluții?

În cele din urmă, criza nu mai poate fi ocolită, ci trebuie înfruntată direct. Depinde de tine să transformi un lucru rău într-unul bun. Nimeni nu poate fi lângă tine tot timpul și, îți place sau nu, crizele ne acaparează complet. Te confrunți cu o lume interioară care, dintr-odată, s-a umplut de amenințări, temeri, iluzii, dorințe nerostite, negări, motive de distragere a atenției și conflicte. Lumea „de afară” nu se va schimba până când nu se schimbă lumea „dinăuntru”. Prin urmare, întreabă: *Cum pot să ajung mai adânc în mine însumi pentru a găsi soluții?*

Cauți intrarea în domeniul creierului superior, unde intelectul și intuiția te pot ajuta. Dar trebuie ca, mai întâi, să acorzi permisiunea, ceea ce înseamnă să fii dispus să pătrunzi mai profund în interior. Încă nu am avut de a face cu creierul superior. În avanpremieră, gândește-te la un adevăr simplu în care Rudy și Deepak cred cu tărie: nivelul soluției nu este niciodată nivelul problemei. Știind asta, poți să scapi de multe capcane în care cad oamenii.

Ce există la nivelul problemei? Gândirea repetitivă, care nu duce nicăieri. Vechea condiționare, care continuă să aplice alegerile depășite de ieri. O mulțime de comportamente neproductive, obsesive și de acțiuni blocate. Lista ar putea continua. Dar informația relevantă este că ai mai multe niveluri de conștiință și că, la un nivel mai profund, dispui de creativitate și intuiție nevalorificate. Creierul tău superior conține potențialul pentru crearea unor noi soluții, dar trebuie să cooperezi. Mulți

oameni spun: „Trebuie să mă gândesc cum să rezolv asta”. Acesta poate fi un bun început. Dar, la un nivel mai profund, procesul este unul de permisiune. Este necesar să găsești mai întâi o modalitate de a sta relaxat, ceea ce este extrem de dificil într-o criză. Orice om este tentat să se agite. Presiunea constantă duce la îngrijorare constantă. Anxietatea crescândă alimentează creierul inferior, care își amplifică reacțiile. Doar creierul superior este capabil să detașeze mintea de reacțiile instinctiv-emoționale.

Deci, cum îi permiți creierului superior să funcționeze mai bine? Încrederea și experiența sunt amândouă de ajutor. Dacă ai avut, la un moment dat din trecutul tău, momente de „aha!”, în care soluțiile au apărut ca din senin, poți să ai încredere că acest lucru se va întâmpla din nou. Dacă prețuiești intuiția, și asta te poate ajuta. Organizează-ți circumstanțele potrivite pentru un pas înainte: fii tăcut pentru o parte prestabilită a zilei. Închide ochii și urmărește-ți respirația, până când corpul tău începe să se calmeze. Stresul fizic blochează creierul superior. Asigură-te că ești bine odihnit, în măsura în care acest lucru e posibil. Stai departe de declanșatoarele stresante și de oamenii care te fac să te simți vulnerabil.

În tăcerea ta, cere un răspuns. Pentru unii oameni, asta înseamnă să se roage la Dumnezeu, dar nu e nevoie. Poți să-ți întrebi eul superior sau, pur și simplu, să ai o intenție care să fie concentrată și clară. După aceea, te retragi și te relaxezi. Răspunsurile vin întotdeauna, pentru că minții nu-i lipsesc niciodată canalele de comunicație. Când pui o întrebare universului, cum ar formula unii oameni, îl stimulezi să răspundă. În orice caz, generații de înțelepți susțin ideea că soluțiile creative iau naștere spontan.

> În prima etapă, teama se domolește; te simți îndeajuns de puternic ca să înfrunți criza.
> În a doua etapă, vezi ce ai de făcut.
> În a treia etapă, înțelegi semnificația întregii experiențe. Creierul superior slujește această dezvoltare naturală dacă îi permiți s-o facă.

Acțiuni. Aranjează-ți un spațiu pentru liniștire interioară. Detașează-te de griji; nu te implica în haos. În aceste condiții prielnice, ajungi la un nivel al soluției în timp ce te detașezi de nivelul problemei.

Cele trei întrebări pe care nu trebuie să le pui te vor bântui dacă nu le dai la o parte în mod conștient. Cu toții simțim nevoia să ne condamnăm din vinovăție, să-i blamăm pe ceilalți pentru nenorocirile noastre și să fantazăm despre dezastrul total. Căci la asta se referă cele trei întrebări rele, iar când cedăm în fața lor, ne provoacă un rău extrem de mare în viața de zi cu zi. Amintește-ți, în momentele tale de claritate, că aceasta înseamnă autopedepsire. Deschide o fantă de gândire limpede pentru a dizolva reacțiile instinctiv-emoționale care vor să preia controlul.

Nu putem ști exact ce lucruri rele ți se întâmplă. Te îndemnăm doar să încetezi să mai faci parte din majoritatea care trăiește în confuzie și în conflict. Alătură-te minorității care vede cu claritate calea de ieșire din întunecimea prezentă, care nu se lasă niciodată copleșită de teamă și disperare și care își aduce contribuția ajutând pe oricine să iasă din criză spre un viitor plin de lumină.

De la intelect la intuiție

Chiar dacă și-ar fi încetat evoluția după faza emoțională, creierul uman ar fi fost o minune. Avem emoții extrem de subtile care ne unesc. Dar creierul nu s-a oprit acolo, pentru că mintea omenească vrea mai mult. Nu e de ajuns să iubim pe cineva ca să simțim gelozie, admirație, recunoștință, posesivitate și toate celelalte sentimente, care sunt amestecate adeseori cu dragostea. Nu e de ajuns că dragostea poate fi întoarsă cu susul în jos, de la afecțiune tandră la pasiune sălbatică. Mintea vrea să stăruie în dragoste, să-și amintească pe cine am iubit, când și de ce. Suntem singurele creaturi care pot să scrie: „Cum te iubesc? Hai să socotesc în câte feluri”. Este doar un joc intelectual? Nu, e o modalitate de a adăuga un nou strat de bogăție vieților noastre.

Faza intelectuală a creierului

De îndată ce te întrebi „De ce-l iubesc pe X?” sau „De ce-l urăsc pe Y?”, intră în scenă un element și mai evoluat, intelectul. Intelectul este calea principală prin care creierul a evoluat ca să contracareze obsesiile bazate pe temeri și dorințe. Gândirea rațională îți permite să elaborezi strategii cu privire la modul de a obține ceea ce-ți dorești, o activitate care domină viața oricui. Dar, în același timp, acționează ca o contrapondere pentru a-ți ține în frâu emoțiile. Emoțiile și intelectul tău își joacă dansul la nivel neurobiologic, în timp ce neurotransmițătorii excitanți, precum glutamatul sunt angajați într-un permanent yin și yang cu neurotransmițătorii inhibitori, cum ar fi glicina.

La nivelul experienței personale, interacțiunea permanentă a emoției și intelectului creează un discurs intern fluent, care este transmis în creierul

tău în orice moment de trezie. Pentru unii, acest discurs ia forma unui monolog interior, în care creierul susține toată „vorbirea”, inspirându-se din vechi amintiri, obiceiuri și condiționări. Pentru alții, discursul este mai mult un dialog intern, în care apar idei vechi și noi. Persoana trebuie să decidă pe care să le favorizeze, reacțiile impregnate în creier sau răspunsurile noi și necunoscute. Asta poate constitui o problemă.

Lupta este îndeajuns de dificilă ca unii oameni să încerce să trăiască o viață bazată pe intelect pur, negându-și latura emoțională. Jesse Livermore a fost un investitor emblematic la bursă în timpul anilor ’20 ai secolului trecut. Născut în Massachusetts în 1877, el ne privește lung și cu oarecare duritate din vechile fotografii. Dar s-a aflat printre primii finanțiști care n-a avut o slujbă regulată toată viața, în afară de manipularea unor numere pe banda perforată. A trăit pentru numere și și-a reglat viața cu absolută precizie. Pleca de acasă la 8:07 în fiecare dimineață și, într-o vreme când toate semafoarele erau controlate manual de polițiști urcați pe niște lăzi, apariția limuzinei lui făcea ca toate luminile de pe Fifth Avenue să devină verzi.

La 29 octombrie 1929, în acea „Black Tuesday” când bursa s-a prăbușit, soția lui Livermore a presupus că și el își pierduse averea ca toți prietenii lor. Prin urmare, le-a poruncit servitorilor să scoată mobila din vila în care locuiau, iar Livermore s-a întors într-o casă pustie. Dar, în realitate, el ascultase ce îi spuseseră numerele și reușise în acea zi să câștige mai mulți bani decât avusese vreodată. Aceasta ar putea să pară o poveste de triumf pentru intelectul pur, dar, în anii 1930, s-au instaurat reglementări drastice pe Wall Street. Zilele haiducești, când doar câțiva investitori bogați puteau să manipuleze prețurile acțiunilor după bunul-plac, se terminaseră. Lui Livermore i-a fost greu să se adapteze. Tranzacțiile lui au devenit hazardate. A fost cuprins de descurajare, apoi de depresie și, în 1940, s-a retras în baia clubului său privat și s-a împușcat în cap. Nu s-a aflat niciodată ce s-a întâmplat cu milioanele lui.

Este cât se poate de firesc pentru intelectul nostru să pună întrebări și să caute răspunsuri. Mintea umană are o foame nesfârșită de cunoaștere.

Trăim pe două piste paralele. Pe o pistă, trăim tot ceea ce ni se întâmplă, iar, pe alta, ne analizăm experiențele. Cortexul cerebral, cea mai recentă adiție la creier, are grijă de gândire sub toate aspectele ei, inclusiv luarea deciziilor, judecata, cugetarea și comparațiile. Pentru un neurolog, cortexul este cea mai enigmatică parte a creierului. Cum au învățat neuronii să gândească și, chiar mai misterios, cum au învățat să gândească despre gândire?

Pentru că asta facem în fiecare zi. Avem un gând, după care reflectăm la semnificația gândului. Deoarece sună exagerat de abstract, să facem o diagramă din perspectiva creierului:

Instinctiv: „Mi-e foame."
Emoțional: „Mm, plăcinta cu cremă de banane ar avea un gust foarte bun în clipa asta."
Intelectual: „Pot să-mi permit caloriile?"

În faza intelectuală, ai alegeri nesfârșite. Poți să te întrebi: „Cine face o plăcintă cu cremă de banane bună?" sau „Este asta ceea ce vreau cu adevărat?" sau „Înseamnă asta că sunt gravidă?" Poți să te gândești la tot ce vrei, inclusiv la ideile cele mai năstrușnice („Oare bananele simt durere când sunt culese din copac?") sau imaginative („Mi-ar plăcea să scriu o carte pentru copii despre un băiețel care întâlnește o plăcintă vorbitoare") și tot ce poate fi cuprins între acestea.

Noi, oamenii, suntem mândri de intelectul nostru, până la punctul în care, până de curând, am negat că animalele inferioare ar avea vreun fel de inteligență. Dar asta se schimbă rapid. Puține păsări iernează în extremitatea nordică a Marelui Canion, de exemplu, și cele care o fac își petrec lunile de toamnă culegând semințe pe care le îngroapă în pământ. Ele adună conuri de pin, pe care le îngroapă individual, aparent la întâmplare, până când depozitează de ordinul sutelor. Când sosește viscolul iernii, locurile acestea sunt acoperite de zăpadă. Și totuși s-a observat că păsările se duc cu precizie la fiecare loc unde a fost îngropat conul de pin și îl dezgroapă, lovind cu ciocul prin zăpadă. Fiecare pasăre revine doar la locul unde și-a

îngropat propriile conuri, fără să caute la întâmplare printre cele depozitate de alte păsări.

Exemplele legate de inteligența animală sunt nenumărate și totuși rămânem siguri că intelectul este exclusiv uman. Structura creierului confirmă acest lucru, întrucât relativ la dimensiunea creierului nostru, care este foarte mare în raport cu greutatea noastră, o parte disproporționat de mare revine creierului superior. (Faptul că 90% din cortexul nostru este neocortex, „noua scoarță”, demonstrează că ne ocupăm mult cu gânditul și decisul, în vreme ce creierul mare al unui delfin este dedicat auzului cam în proporție de 60%, ceea ce are logică pentru o creatură care e ghidată de sonarul subacvatic.) În pofida ideii că suntem călăuziți de impulsuri primare, ca sexul, foamea, mânia și frica, creierul superior domină totul. În definitiv, înainte ca două țări să intre în război și să-și bombardeze una alteia orașele, trebuie să construiască acele orașe — și acele bombe —, ceea ce reprezintă o realizare uriașă a intelectului.

Creierul superior marchează apariția conștiinței de sine. Fiecare exemplu pe care l-am dat folosește, implicit sau explicit, cuvântul „eu” ca parte a gândului; „eu” este ființa conștientă care folosește creierul. Faza instinctivă și cea emoțională ale creierului sălășluiesc în lumea subconștientului. Noi presupunem că inteligența animală este întru totul subconștientă. În timpul aceleiași faze lunare din luna mai, crabii-potcoavă vin pe țărm cu zecile de mii ca să-și depună ouăle pe țărmul dinspre Atlantic al Americii de Nord. Ei se adună din adâncurile oceanului, așa cum au făcut sute de milioane de ani. În următoarele câteva zile, o pasăre micuță, cunoscută ca fluierarul cu nod roșu (*Calidris canutus rufa*), sosește pe traseul ei de migrație ca să se hrănească cu ouăle de crab împrăștiate în nisip.

Fluierarii, păsări mici cu pete brune, care pășesc delicat cu picioarele lor lungi, ca niște catalige, își petrec iarna în Tierra del Fuego, la mii de kilometri depărtare, în emisfera sudică, unde se hrănesc cu scoici minuscule. Nimeni nu știe de ce acești fluierari migrează 15 000 de kilometri între Antarctica și Arctica, unde își vor crește puii. Și mai puțin

cunoaștem despre modul în care au învățat fluierarii să-și sincronizeze migrația cu ultima lună plină sau cu luna nouă din mai, exact atunci când crabii-potcoavă își depun ouăle pe plajele din Golful Delaware, aceasta fiind singura hrană pe care păsărelele o consumă în timpul acestui popas. Locul spre care se îndreaptă păsările, insula Southampton din Canada, este vântos, pustiu și sumbru, neoferind niciun fel de hrană. Ouăle de crab, cu un conținut ridicat de grăsime, le permit să înmagazineze suficientă energie pentru a supraviețui. Întregul aranjament complex arată că instinctul nu e întotdeauna simplu sau primitiv. El realizează lucruri pe care intelectul încă nu le poate aprofunda.

Este întreaga natură cu adevărat inconștientă sau suntem blocați în dorința noastră de a o eticheta astfel? Un lucru este sigur. La oameni, faza intelectuală a creierului îmbină imboldurile instinctive și emoțiile cu acea cunoaștere câștigată din experiență. Dacă experiențele unei persoane sunt nefericite, intelectul poate încerca să găsească experiențe mai bune sau poate lua măsuri mai drastice pentru a pune capăt nefericirii, cum ar fi prin sinucidere. A fost deprimant, dar inspirat din partea lui Nietzsche să afirme: „Omul este singurul animal care trebuie îndemnat să trăiască”. Există o cale mai pozitivă de a spune același lucru: oamenii refuză să-și asculte creierul inferior, chiar și când e vorba despre supraviețuire.

Creierul intelectual folosește logica și gândirea rațională cu scopul de a avea de-a face cu lumea într-o manieră atentă. În vreme ce creierul instinctiv te face *să reacționezi* în mod natural și înnăscut, creierul intelectual îți oferă opțiunea de *a răspunde* cu atenție. Răspuns vine de la latinescul *responsum* și se referă la a reacționa într-o manieră *responsabilă*. Să răspunzi la orice situație necesită înțelegere, în vreme ce reacția nu impune așa ceva. Înțelegerea nu este un eveniment izolat. Există întotdeauna un context social. Trebuie să empatizezi cu alții; oamenii trebuie să comunice și să facă legături semnificative. În măsura în care se poate aprecia, *Homo sapiens* ar fi avut posibilitatea să rămână sociabil și fără aceste trăsături superioare. Cimpanzeii sunt sociabili, iar ei s-au rupt de

arborele de familie al primatelor la șase milioane după și nu înaintea strămoșilor noștri hominizi.

Uitându-ne în ochii cimpanzeului, putem detecta momente când animalul pare gânditor, dar cimpanzeii nu sunt responsabili și, cu toată inteligența lor, nu-și pot forța curba de învățare. Poți să organizezi un experiment în care un cimpanzeu te privește în timp ce ascunzi niște mâncare sub una din două cutii. Dacă ține minte și se uită sub cutia corectă, capătă de mâncare. Cimpanzeul are nevoie doar de câteva încercări ca să învețe să reușească în acest experiment. Totuși, să zicem că schimbi experimentul. Așezi două cutii în fața cimpanzeului, iar, dacă el îți întinde cutia mai grea, îl recompensezi cu mâncare. Nici după 600 de încercări, un cimpanzeu nu va obține rezultate mai bune decât cele aleatorii la acest test. Un copil de trei-patru ani își va da seama foarte repede că trebuie să aleagă cutia cea mai grea.

De asemenea, împărtășim ceea ce învățăm. Societatea umană se bazează pe învățare, ceea ce necesită un tip special de creier, unul care transformă instantaneu experiența în cunoaștere. După milioane de ani, unele maimuțe au învățat să lovească cu piatra nucile tari ca să le spargă, iar primatele superioare, precum cimpanzeii, pot folosi un băț ca să scoată ouăle păsărilor din scorburile adânci ale copacilor sau furnicile dintr-o gaură. Dar această aptitudine rămâne primitivă. Un urangutan poate fi învățat să scoată mâncarea dintr-un conteiner complicat din plastic, care are mai multe părți mobile ce trebuie deschise într-o succesiune precisă. Urangutanii rezolvă rapid această enigmă, dar, pe urmă, se blochează: nu pot să învețe un alt urangutan cum să rezolve aceeași enigmă.

Și nu-i învățăm pe alții doar prin exemplu, ci și prin vorbit. Limbajul complex a accelerat evoluția creierului, pentru că a făcut posibil un mod de comunicare mai sofisticat. De asemenea, ne-a permis să fim capabili de gândire simbolică. Aceasta înseamnă că putem crea lumi simbolice sau virtuale folosind aceleași părți ale creierului care au evoluat pentru comunicarea cu ceilalți. Când te oprești la lumina roșie a semaforului, nu o faci pentru că auzi cuvântul „stop”. Mai degrabă, legi culoarea roșie de

cuvânt; este un simbol. Deși pare simplu, are ramificații enorme. Copiii dislexici, de exemplu, au dificultăți de învățare a cititului din cauza unui defect în dezvoltarea creierului în uter. Creierele lor așază cuvintele și literele în ordine inversă. Totuși, s-a descoperit că acest defect poate fi ocolit folosind litere colorate ale alfabetului. *A* poate fi roșu, *B* verde și așa mai departe. Cu această asociere simbolică, limbajul poate continua pentru că un mecanism cerebral din cortexul vizual a fost alocat unei utilizări noi: capacitatea de a distinge culorile, care la oameni se extinde la o subtilitate incredibilă: ochiul omenesc poate detecta 10 milioane de lungimi de undă diferite ale luminii. Nimeni nu știe câte dintre acestea se translează în culori pe care le putem diferenția, dar par să fie cel puțin câteva milioane.

Acest uriaș har al imaginației și creării de simboluri poate să se întoarcă împotriva sa. Svastica era la origine simbolul indian străvechi pentru Soare, dar, dacă este desenată pe peretele unei sinagogi, denotă o profanare sau chiar un act de antisemitism. Imaginea poate de asemenea să blocheze realitatea. Expresia *zeiță a filmului* a fost inventată pentru a întări fantezia publicului potrivit căreia actorii de la Hollywood nu sunt oameni obișnuiți. Prin urmare, totuși, publicul tânjește să arunce o privire în spatele imaginii și, cu cât e mai stridentă și mai sordidă realitatea expusă, cu atât e mai ațâțătoare.

Împărțirea minții în instinct, intelect și emoții are un lung istoric. Neuroștiința poate cartografia acum regiunile din creier care corespund fiecăreia dintre acestea. Dar merită să ne amintim că aceste diviziuni sunt doar modele care au fost inventate pentru că Natura este atât de greu de cuprins în toată complexitatea ei. Într-adevăr, noi creăm permanent realitatea, un proces care cuprinde toate regiunile creierului într-o interdependență schimbătoare.

Ca orice fază a creierului, intelectul poate să iasă din starea de echilibru.

Dacă ești prea intelectual, pierzi sprijinul oferit de emoții și instincte, ceea ce duce la acțiuni excesiv calculate și la clădirea de castele pe nisip.

Dacă nu-ţi dezvolţi intelectul, rămâi blocat într-o gândire rudimentară, ceea ce duce la superstiții și te lasă pradă la tot felul de argumente eronate. Devii pion al unor influențe din afara ta.

PUNCTELE ESENȚIALE. CREIERUL TĂU INTELECTUAL

Intelectul reprezintă cea mai recentă fază din evoluția creierului.

Intelectul nu acționează niciodată izolat, ci în combinație cu emoțiile și instinctul.

Intelectul te ajută să relaționezi rațional cu temerile și dorințele pe care le nutrești.

Să răspunzi la lumea din jur implică să fii responsabil pentru lume.

Gândirea rațională devine distructivă când își uită responsabilitățile. (De aici, apariția armelor atomice, distrugerea ecosistemului etc.)

Faza intuitivă a creierului

Intelectul este parte din dreptul tău prin naștere, care include o nevoie insațiabilă de semnificație. Ai moștenit intuiția dintr-o nevoie diferită, dar la fel de puternică: nevoia de valori. Corect și greșit, bine și rău sunt noțiuni atât de fundamentale încât creierul este modelat fizic pentru ele. De la o vârstă foarte fragedă, bebelușii par să manifeste un comportament intuitiv în această zonă. Chiar înainte de a face primii pași, un bebeluș care vede că mama lui a scăpat ceva pe jos se va oferi să i-l ridice — a da ajutor este o reacție încorporată. Unui copil de doi ani îi putem arăta un spectacol cu păpuși în care o păpușă face lucruri frumoase, în vreme ce alta face contrariul. Frumosul presupune joaca și cooperarea; urâtul presupune să fii egoist și să te plângi. Când este întrebat care păpușă îi place cel mai mult, un copil va alege mai degrabă păpușa „bună” decât pe cea „rea”. Am evoluat cu răspunsurile creierului pentru moralitate.

Dar intuiția a fost și o regiune suspectă. O ironie curioasă despre creier este aceea potrivit căreia creierul intelectual poate să respingă creierul intuitiv ca simplă superstiție, aflată la granița credinței în paranormal. Rupert Sheldrake, un biolog britanic vizionar, a efectuat experimente timp de decenii ca să verifice intuiția. De exemplu, a testat experiența larg răspândită potrivit căreia simți că ești privit, de obicei, de cineva care stă în spatele tău. Avem oare ochi în ceafă? Dacă e așa, asta ar fi o capacitate intuitivă, iar Sheldrake a demonstrat că ea există. Ca răsplată pentru eforturile depuse, cercetările sale sunt considerate controversate, ceea ce înseamnă, după cum remarcă ironic Sheldrake, că scepticii nu s-au deranjat de fapt să-i cerceteze rezultatele.

Dar faptul că oamenii sunt intuitivi este incontestabil. Arii întregi ale vieții tale depind de intuiție — empatia, de exemplu. Când intri într-o cameră, poți să simți că oamenii din ea sunt tensionați sau se certau înainte de sosirea ta — asta ține de intuiție. Intuiești când cineva spune A, dar vrea să spună B sau când cineva fățarnic ascunde un secret.

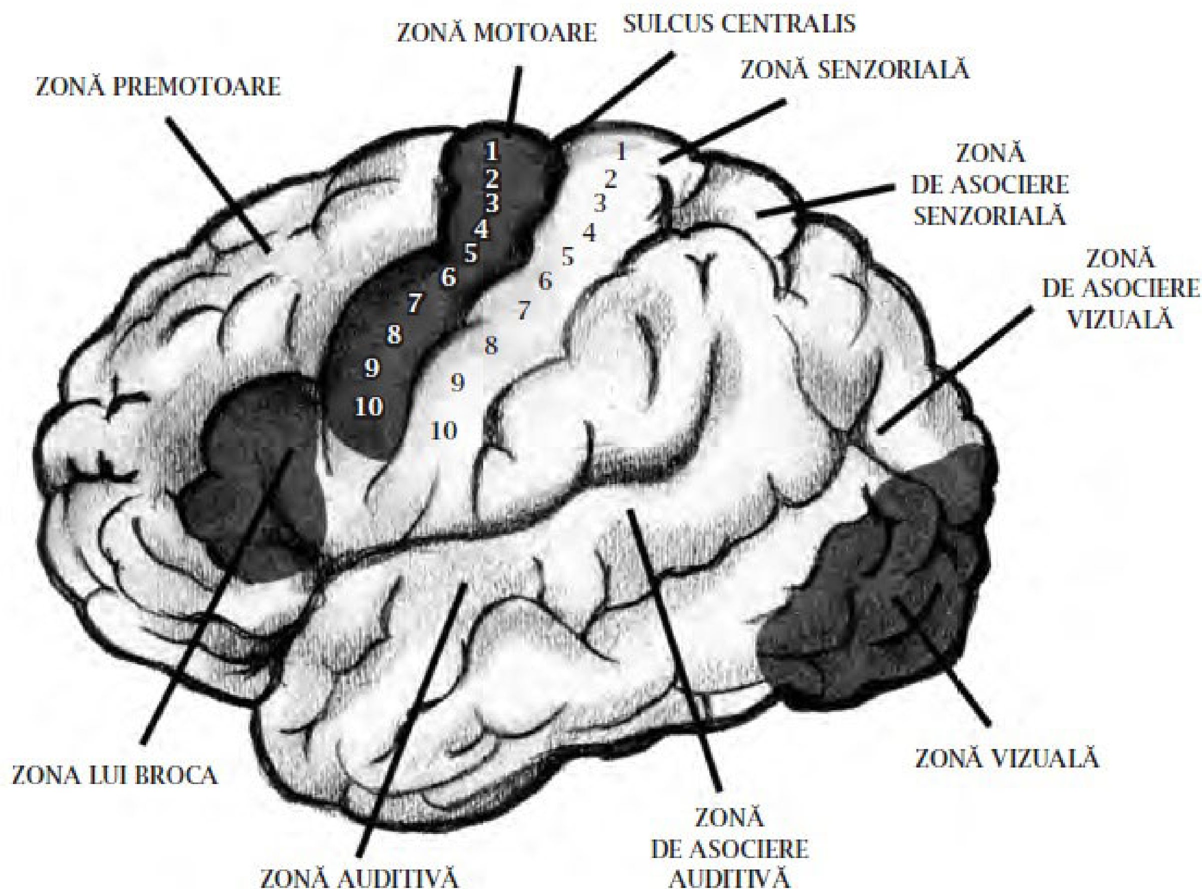


DIAGRAMA NUMĂRUL 4: ZONELE FUNCȚIONALE ALE CORTEXULUI CEREBRAL

Partea cea mai voluminoasă a creierului este cortexul cerebral sau creierul mare (cerebrum). Desemnat ca fiind creierul superior, este responsabil de multe funcții pe care le asociem cu ființa umană: receptarea și procesarea informațiilor senzoriale, învățatul, memoria și inițierea gândurilor și acțiunilor, precum și comportamentul și integrarea socială.

Cortexul cerebral este partea cea mai recent evoluată a creierului, constând dintr-o foaie de aproximativ 0,3 metri pătrați de țesut neuronal așezat în șase straturi către suprafața exterioară a creierului. (*Cortex* înseamnă „coajă“ sau „scoarță“, în latină.) Această foaie este pliată de mai multe ori ca să poată încăpea în craniu. Creierul mare este sediul celei mai dense concentrări de neuroni din întregul creier, aproximativ 40 de miliarde.

Cortexul cerebral are trei zone funcționale principale: zonele senzoriale pentru receptarea și procesarea celor cinci simțuri, zonele motoare pentru controlarea mișcării voluntare, și zonele de asociere pentru intelect, percepție, învățare, memorie și gândirea superior organizată.

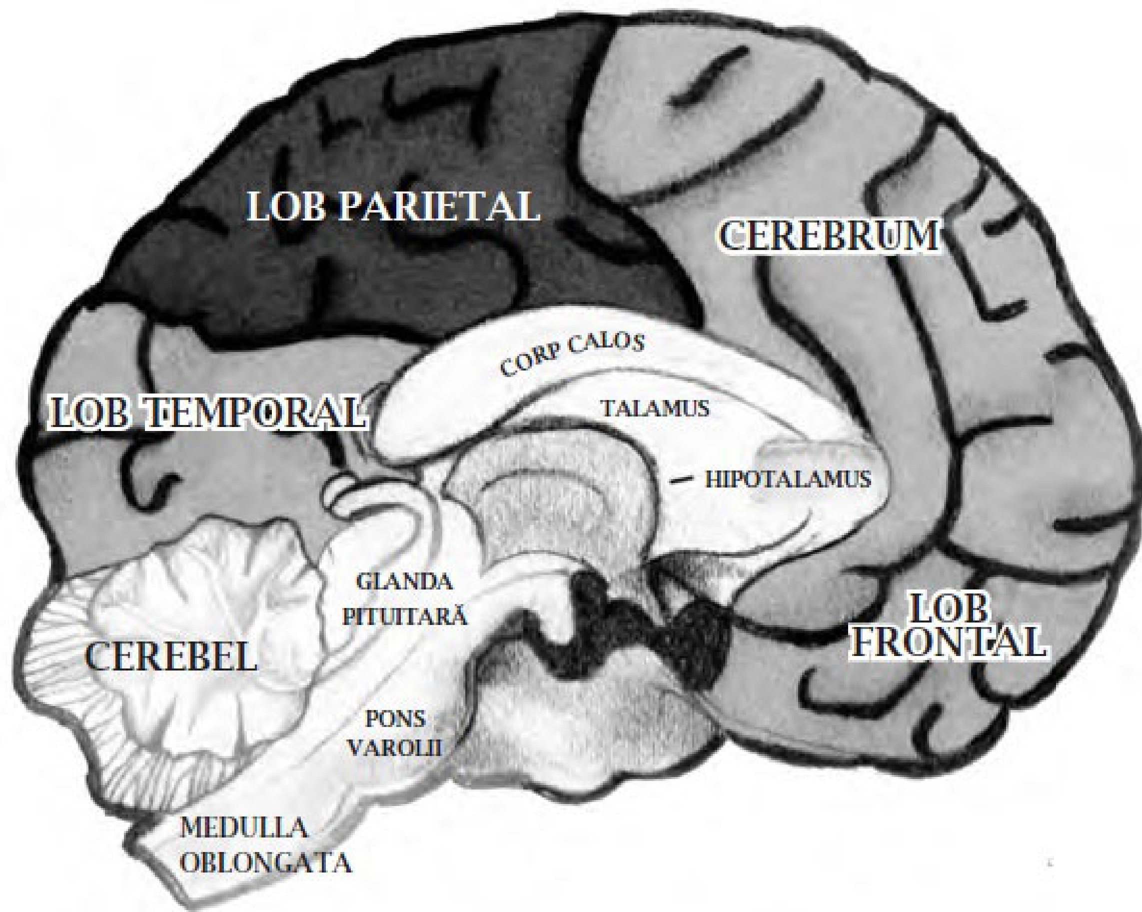


DIAGRAMA NUMĂRUL 5: REGIUNILE CORTEXULUI CEREBRAL

Cortexul cerebral este alcătuit dintr-un număr de lobi diferiți. Spre spatele cortexului cerebral, se află lobul occipital, conținând cortexul vizual, unde creierul retransmite și interpretează informația primită prin intermediul ochilor. Cortexul vizual stâng este conectat cu ochiul drept și viceversa. Spre partea frontală a lobului occipital, se află lobii temporali. Aici sunt situate emoțiile dirijate de instincte, care servesc supraviețuirii: teama, dorința și apetituri precum foamea și sexualitatea. Auzul și echilibrul sunt și ele controlate aici. Când această zonă a creierului este vătămată sau funcționează defectuos, persoana în cauză poate să manifeste apetituri incontrolabile de foame și sex.

În fața și deasupra lobilor temporali, se află lobii parietali, unde informația senzorială este procesată împreună cu orientarea spațială, care îți dă posibilitatea să știi unde te afli. În sfârșit, în fața lobilor parietali, se află lobii frontali. Lobii frontali reglează controlul motor și mișcarea, dar mediază și comportamentul nostru în societate. În situația în care cortexul frontal este vătămat sau, de exemplu, conține o tumoare, cel în cauză s-ar putea să sufere de o dezinhibiție patologică și să se transforme într-un exhibiționist extrem sau chiar într-o persoană abuzivă sexual.

Emisfera stângă și emisfera dreaptă ale cortexului cerebral sunt conectate prin mănunchiuri de fibre nervoase, numite corpul calos. Acestea le permit celor două emisfere ale creierului să „discute“ între ele. Dacă nu se întâmplă acest lucru, poate apărea „sindromul mâinii străine“, în care persoana nu-și recunoaște propria mână! Sub corpul calos, se află sistemul limbic (vezi Diagrama numărul 5), care conține talamusul și hipotalamusul. Talamusul este implicat în percepția senzorială și regularizează mișcarea. Hipotalamusul regularizează hormonii, glanda pituitară, temperatura corpului, glandele suprarenale și multe alte activități.

Cele două secțiuni principale ale creierului sunt cerebelul, spre partea din spate a creierului, care controlează coordonarea mișcării, echilibrul și postura, și trunchiul cerebral (medulla oblongata și pons Varolii), care este cea mai veche parte a creierului. El face legătura dintre creier și măduva spinării și reglează pulsul inimii, respirația și alte așa-numite procese autonome, care au loc în mod automat.

Funcțiile creierului care controlează procesele fiziologice — de la puls și răspunsul la teamă la sistemul imunitar — sunt concentrate în regiuni specifice ale cortexului cerebral, ale cerebelului sau trunchiului cerebral. Dar aceste regiuni comunică de asemenea între ele, creând un sistem complex de echilibru și coordonare ca parte a oricărei activități cerebrale. De exemplu, când te uiți la o floare, ochii tăi simt informația vizuală și o retransmit cortexului occipital, o regiune din cortexul cerebral aflată în spatele creierului. Dar, mai întâi, aceeași informație vizuală trece prin multiple alte zone ale creierului, unde pot de asemenea să ajute la coordonarea mișcărilor tale ca răspuns la informația vizuală. Miliarde de neuroni din aceste regiuni lucrează împreună într-un echilibru și o armonie desăvârșite, similar modului în care o orchestră interpretează o muzică minunată. Nu există posibilitatea ca vreun instrument să cânte prea tare sau să fie dezacordat. Echilibrul și armonia sunt cheile pentru un creier de succes, așa cum sunt pentru stabilitatea universului.

Empatia este definită ca înțelegerea sau împărtășirea sentimentelor celorlalți. La *Homo sapiens*, când capacitatea de comunicare a făcut un salt cuantic înainte, empatia a devenit o componentă hotărâtoare pentru supraviețuirea socială. Ea le-a permis părinților să aibă grijă de copiii grupului, în vreme ce unii dintre adulți erau plecați să vâneze și să culeagă fructe. Empatia ne permite și acum să trăim în grupuri și să socializăm unii cu alții, servind ca o atenuare necesară a agresiunii egoiste și a concurenței (un echilibru pe care societatea se străduiește să-l mențină).

În sens mai larg, empatia a pavat calea pentru judecata morală și comportamentul altruist. (Rădăcinile latine ale *compasiunii* înseamnă „să suferi împreună cu”, arătând capacitatea noastră de a reflecta ceea ce vedem

că simte o altă persoană.) Empatia este diferită de compătimire, care nu implică împărtășirea de spirit a altuia. Ea este diferită de asemenea de *contagiune emoțională*, în care nu suntem conștienți dacă emoția ne aparține sau a fost absorbită prin contact cu o personalitate mai puternică sau cu mulțimea.

La nivel neuronal, principala zonă a creierului activată de empatie este cortexul cingulat. *Cingulum* înseamnă „centură" în latină. Cingulatul este așezat ca o centură la mijlocul cortexului cerebral și este considerat parte a sistemului limbic, care are de-a face cu emoția, învățatul și memoria. Aici rezidă fizic empatia. Regiunile asociate empatiei din girusul cingulat sunt mai mari la femei decât la bărbați și, în general, mai mici la bolnavii de schizofrenie, care sunt adeseori izolați tragic în emoțiile lor și se înșală în privința sentimentelor altor oameni.

Empatia a fost asociată și cu *neuronii oglindă*, o clasă de celule nervoase despre care se știe că se găsește la primatele inferioare precum maimuțele. Există un motiv neuronal pentru „ce face omul, face și maimuța", care este decisiv pentru învățarea unor noi deprinderi. Când un pui de maimuță, chiar unul care mai e încă alăptat, o vede pe mama lui apucând și ducând la gură ceva de mâncare, zonele din creierul lui responsabile de apucat, sfâșiat mâncarea și mestecarea acesteia se luminează — puiul imită ceea ce vede. Nu se pot efectua experimente pe puii de om ca să se determine dacă același lucru e valabil și pentru specia noastră, dar este foarte probabil să fie. (Latura pernicioasă a imitării ar fi ca, atunci când un copil mic este martor la un comportament negativ, cum ar fi abuzurile din familie, să se declanșeze un pattern cerebral. Se știe că, în general, copiii abuzați devin la maturitate persoane abuzive, atât de bine li se impregnează un astfel de comportament.)

Nimeni nu cunoaște funcționarea deplină a neuronilor oglindă, dar se pare că joacă un rol esențial în atașamentul social, procesul prin care obținem siguranță, sprijin și alinarea suferinței de partea relațiilor pe care le avem. O mulțime de substanțe neurochimice numite neuropeptide — mici

proteine din creier care reglează atașamentul social, cum ar fi oxitocina, opioidele și prolactina —, reglează capacitatea de răspuns empatic.

Oxitocina înlesnește comportamentul matern și ne face să ne simțim „îndrăgostiți”. S-a demonstrat că aplicarea oxitocinei prin spray nazal reduce răspunsul la stres social și reacțiile de teamă din creier. Oxitocina poate de asemenea să crească încrederea reciprocă și să ne facă mai sensibili la expresiile faciale ale celorlalți. O mutație adversă a genelor în receptorul care leagă oxitocina poate provoca niveluri mai scăzute de empatie. Astfel, oxitocina joacă un rol decisiv și, totuși, denumirea sa populară, „hormonul dragostei”, nu trebuie luat în sens literal. Dragostea, fiind un comportament complex, este sensibilă la numeroase răspunsuri din tot creierul și un singur hormon nu poate fi considerat cauza ei. Suntem confruntați cu enigma locului în care mintea se sfârșește și creierul începe. Oricine s-a îndrăgostit vreodată nebunește va putea să spună că acest mister devine foarte personal. Oamenii au dezvoltat în creier o structură biologică care a crescut de la împerecherea mamiferelor inferioare, dar facem tot felul de alegeri legate de felul în care iubim și de cine ne atrage. Biologia poate că furnizează supa chimică, dar nu preia și sarcinile minții.

Toate aceste aspecte ne readuc la liberul-arbitru, despre care credem că este întotdeauna dominant în viața omului. Dar putem interpreta faptul că substanțele neurochimice ne pot controla emoțiile, inclusiv dragostea și empatia, în două moduri. Pe de o parte, putem spune că nu avem niciun control asupra a ceea ce simțim. Alternativ, din punctul de vedere al supercreierului, putem susține că creierul este un organ incredibil de fin reglat, care produce emoțiile de care avem nevoie în orice moment dat. Creierul are nevoie de declanșatori, care pot fi foarte subtili. Întâlnirea cu un bărbat atrăgător este diferită pentru o femeie în funcție de situația ei. Dacă nu e „în căutare”, mecanismul de dragoste al creierului nu se declanșează; în schimb, dacă este, se întâmplă contrariul. În oricare dintre situații, nu creierul e cel care a luat decizia în locul femeii. În pofida puterii lor incontestabile, emoțiile ne sunt generate ca să ne slujească.

Aici, intră în scenă mintea intuitivă. Ea se ridică deasupra emoției și a intelectului, oferindu-ți o imagine generală a lucrurilor (pe care psihologii o numesc *gestalt*, imaginea realității pe care o atribuim diferitelor situații). La muncă, persoana care e la conducere nu trebuie să poarte un semn pe care să scrie: „Eu sunt șeful”. Tot felul de semnale (cum ar fi tonul vocii, biroul spațios, aerul de autoritate) se contopesc într-o imagine pe care o percepem intuitiv. Spunem că „simțim” o situație, dar nu e același lucru cu o emoție. Sentimentul e cel care-ți spune ce se întâmplă dintr-odată, în loc să fii nevoit să asamblezi o imagine din fragmente emoționale sau intelectuale disparate.

Toate lucrurile următoare cad în categoria intuiției:

- să te îndrăgostești la prima vedere;
- să știi când cineva te minte;
- să simți că lucrurile se întâmplă dintr-un motiv, chiar dacă motivul n-a ieșit încă la iveală;
- să folosești ironia, prin care spui un lucru, dar altceva ai în gând;
- să râzi la o glumă.

Intuiția ar fi mai puțin controversată dacă ar fi izolată într-o zonă specifică a creierului, dar nu este. Cea mai populară convingere este că emisfera dreaptă a creierului este responsabilă de intuiție, în vreme ce emisfera stângă e rațională și obiectivă, dar această separare netă n-a rezistat la testări riguroase. Totuși, semnele distinctive ale oamenilor intuitivi sunt bine confirmate:

> Iau decizii rapide, fără să mai treacă printr-un proces rațional; cu toate astea, deciziile lor sunt la fel de exacte.
> Sesizează expresiile faciale subtile.
> Se bazează pe intuiție, ca atunci când știi ceva direct, fără să aștepți ca rațiunea să ajungă la o concluzie.
> Fac salturi creative.
> Sunt buni la judecarea caracterelor — știu cum „să citească” oamenii.

Au încredere și își urmează instinctele — în așa-numitele judecăți „sclipitoare” sau de moment.

Pentru persoana care are încredere în propria intuiție, această ultimă categorie de judecăți de moment este deosebit de contrariantă. În mod tradițional, prețuim mai mult alte tipuri de judecată. Tinerii sunt sfătuiți să nu se pripească, să stea să cugete lucrurile și să ajungă la o judecată așezată. Dar, în realitate, cu toții luăm decizii pe moment. De aici vine vorba care zice că nu poți să-ți schimbi prima impresie. Primele impresii, făcute într-o clipită, sunt cele mai puternice. Din studii recente, a reieșit că primele impresii și judecățile de moment sunt adesea cele mai exacte. Brokerii imobiliari experimentați îți vor spune că toți cei care cumpără case știu din primele 30 de secunde de la intrarea într-o casă dacă este sau nu pe gustul lor.

S-a presupus de multă vreme că o persoană poate să recunoască fețele dacă trece mai întâi prin procesul descrierii verbale a chipului. *Fata are păr lung și castaniu, ten deschis, nas micuț și ochi albaștri și mici* se presupune că ajută la fixarea în memorie a unei anumite fizionomii. Dar experimentele demonstrează contrariul. Într-un studiu, este arătată fulgerător o serie de fotografii, cerându-li-se subiecților să apese pe un buton dacă văd perindându-li-se prin fața ochilor un anumit chip. Oamenii care au zărit doar pentru scurtă vreme fața s-au descurcat mai bine decât cei care au văzut chipul respectiv și li s-a dat timp să verbalizeze trăsăturile acestuia. Astfel de descoperiri par corecte intuitiv (iată că a apărut iar cuvântul), pentru că știm cu toții ce înseamnă să ai fața cuiva rămasă în minte chiar dacă nu ne apucăm s-o descompunem rațional în trăsături separate. De asemenea, le credem pe victimele unei fărădelegi care spun: „Aș recunoaște fața aceea și peste un milion de ani dacă aș vedea-o iar”.

Într-adevăr, intuiția are toate calitățile necesare pentru oricine caută un al șaselea simț. Un simț este ceva fundamental, o cale primitivă de a asimila lumea înconjurătoare privind, ascultând și pipăind. Mai important, îți „simți” drumul prin viață, ascultând de instincte, știind ce e bine pentru tine și ce nu, spre ce ar trebui să-ți îndrepți cariera și evitând un drum înfundat,

cine te va iubi decenii de-a rândul și cine e doar o pasiune trecătoare. Oamenii de mare succes, când sunt întrebați cum au ajuns în vârf, tind să cadă de acord asupra a două lucruri: au fost foarte norocoși și s-au aflat la locul potrivit în momentul potrivit. Puțini pot să explice de ce e nevoie ca să fii în locul potrivit la momentul potrivit. Dar, dacă prețuim intuiția ca pe o aptitudine reală, oamenii de mare succes sunt probabil cei mai buni la a-și simți calea în viață.

Să vezi viitorul este de asemenea intuitiv, pentru că suntem cu toții proiectați pentru asta. Nu e nevoie să considerăm această capacitate ca ținând de paranormal. Într-un experiment, subiecților li s-a arătat o serie de fotografii, unele dintre ele înfățișând imagini oribile ale unor accidente auto sau carnagii teribile din război. Subiecții au fost monitorizați pentru semne la reacția de stres, cum ar fi puls mărit, creșterea tensiunii arteriale și asudarea palmelor. De îndată ce o imagine oribilă era prezentată, ea declanșa inevitabil reacția de stres. Apoi, un lucru straniu se întâmpla. Corpurile lor începeau să indice stres cu puțin *înainte* ca imaginea șocantă să fie afișată. Cu toate că fotografiile erau prezentate la întâmplare, acești oameni au reacționat înainte de a fi șocați; nu au reacționat în anticiparea unor imagini inofensive. Aceasta înseamnă că trupurile lor preziceau viitorul sau, pentru a fi mai exacți, creierele lor îl preziceau, întrucât doar creierul poate declanșa reacția de stres.

Nu susținem o fază a creierului în detrimentul alteia. Dar este crucial să nu negăm o fază din scepticism încăpățânat sau prejudecată intelectuală. Studiile controlate sunt menite să constituie o dovadă obiectivă din categoria pe care intelectul o va accepta, așa încât este nedrept față de sute de studii de psihologie cognitivă care fac dovada că intuiția este reală, în vreme ce atitudinea noastră socială față de intuiție este în mare parte de îndoială, ba chiar negativă. Ești intuitiv? Intuiția îți spune că ești.

Ca orice altă fază a creierului, intuiția poate să iasă din starea de echilibru.

Dacă ești prea încrezător în intuiții, nu mai reușești să vezi rațiunea acolo unde este important. Asta duce la decizii impulsive și la

comportament irațional.

Dacă îți ignori intuiția, îți pierzi capacitatea de a simți situația. Asta duce la luarea de decizii „în orb”, care se bazează prea mult pe raționalitatea acțiunilor tale, chiar și atunci când sunt evident greșite.

PUNCTELE ESENȚIALE. CREIERUL TĂU INTUITIV

Se poate avea încredere în intuiție.

„Simțirea” drumului tău prin viață dă rezultate bune.

Judecățile de moment sunt exacte pentru că intuiția nu are nevoie de procesarea efectuată de creierul superior.

Rațiunea este mai lentă decât intuiția, dar o folosim adeseori ca să ne justificăm intuiția, pentru că am fost învățați că rațiunea este superioară.

Creierul intuitiv nu are limite previzibile — totul depinde de ceea ce mintea vrea să execute creierul.

Asamblarea detaliilor

După ce am separat cele patru faze ale creierului, ce obținem din momentul în care îl asamblăm la loc? Un instrument superb pentru crearea realității, care are posibilități infinite. Cea mai bună cale de a atinge sănătatea, fericirea și succesul este echilibrarea tuturor celor patru faze ale creierului. Creierul tău iese din echilibru dacă favorizezi o parte în detrimentul celeilalte. Observă cât de ușor este să te identifici cu o fază a creierului, fapt ce o încurajează să domine. Dacă spui: „Sunt trist tot timpul”, te identifici cu creierul emoțional. Dacă spui: „Întotdeauna am fost deștept”, te identifici cu creierul intelectual. În același mod, poți fi dominat de creierul instinctiv, când te supui unor imbolduri inconștiente, sau cu creierul intuitiv, când te iei după instincte și practici jocuri de noroc și-ți asumi riscuri. Cu suficientă repetiție, regiunea favorizată a creierului câștigă un avantaj; regiunile defavorizate încep să se atrofieze.

Dar adevărata identitate nu se află în niciuna dintre aceste regiuni separate. Tu ești însumarea tuturor acestor regiuni, căci mintea le controlează. Abrevierea pentru controlorul creierului este *eu*, eul. *Eu* poate să-și uite rolul și să cadă pradă capriciilor, credințelor, imboldurilor și așa mai departe. Când se întâmplă asta, creierul tău te folosește, nu din dușmănie sau cu scopul de a acapara puterea. Tu l-ai antrenat să te folosească. Este greu să asimilezi cu adevărat că orice gând este o instrucțiune, dar așa stau lucrurile. Dacă te oprești în fața unei picturi impresioniste, culorile vii și dispoziția diafană sunt instantaneu atractive. Niciuna dintre datele brute procesate de cortexul vizual nu antrenează creierul. (Stăpânești aptitudinea fundamentală de concentrare a ochilor pe un punct specific, fără să șovăi, încă din primele luni de viață.) Dar, de îndată ce gândești: „Îmi place la nebunie această catedrală de Monet", îi comanzi creierului — cu alte cuvinte, îl antrenezi — și nu într-o manieră simplă.

În momentul în care gândești *îmi place X*, indiferent că e Monet, o înghețată cu banane sau persoana cu care te vei căsători într-o zi, creierul tău intră într-un mod holistic.

Ține minte ce-ți place.
Înregistrează plăcerea.
Își amintește de unde vine plăcerea.
Își face un „semn" să repete aceeași plăcere în viitor.
Adaugă o amintire unică băncii de amintiri.
Compară noua amintire cu cele anterioare.
Trimite reacții chimice de plăcere la fiecare celulă din corpul tău.

Aceasta este de fapt doar o schițare a ceea ce înseamnă pentru creierul tău intrarea într-un mod de lucru holistic. Ar fi obositor de descris fiecare detaliu, dar, în cazul cel mai rău, știi în ce muzeu te afli, câți oameni se mișcă prin încăpere și dacă te simți obosit sau nu, împreună cu obișnuitele lucruri inconștiente, precum să-ți fie foame sau să te întrebi dacă te dor picioarele pentru că ai mers prea mult.

Adunarea tuturor detaliilor este cea mai mare realizare a minții umane. Este ceea ce facem, dar sub nicio formă nu ne putem explica cum se face. Experiența este infinit mai bogată decât explicațiile. Țelul nostru este să extindem modul holistic al creierului. În adâncul sufletului, știm cu toții că este mai bine să îndrăgim toate picturile dintr-un muzeu, nu doar să selectăm câteva. Fiecare pictor are o viziune unică, iar când îi apreciezi arta, te-ai deschis spre acea viziune. Și mai în adâncul nostru știm că e mai bine să-i iubim pe toți oamenii, nu doar pe cei câțiva care ne sunt mai apropiați. Dar să extindem centrii emoționali ai creierului este un lucru periculos. În mod tipic, ne identificăm cu oamenii care seamănă cel mai mult cu noi (ca rasă, statut, educație, politică etc.) și ne simțim înstrăinați față de cei care sunt foarte diferiți de noi.

Pe măsură ce îmbătrânești, tendința este să-ți îngustezi ariile corespunzătoare pentru „plăcut” și „displăcut”, ceea ce înseamnă că îi negi creierului tău capacitatea de a fi holistic. Un experiment interesant de psihologie socială a luat 10 oameni din Boulder, Colorado, un oraș foarte liberal din punct de vedere politic, și 10 oameni din Colorado Springs, care, în mod tradițional, este foarte conservator. Una dintre problemele din America zilelor noastre este politica sa divizionistă, care are la bază un motiv demografic. În trecut, oamenii care aveau opinii politice opuse trăiau împreună și, prin urmare, un candidat la o funcție putea să câștige cu cinci sau șase procente.

Totuși, începând de la cel de-al Doilea Război Mondial, s-a produs o schimbare decisivă. Liberalii s-au mutat în orașe în care trăiau deja alți liberali, iar conservatorii s-au mutat și ei acolo unde trăiau alți conservatori. În consecință, alegerile sunt acum foarte dezechilibrate, iar candidații câștigă în mod tipic cu diferențe mari. Experimentul Boulder–Colorado Springs a vrut să testeze dacă acest lucru poate fi schimbat. Așezați pe grupuri, cei 10 subiecți din fiecare oraș au discutat politică și și-au evaluat ceea ce simțeau în legătură cu fiecare chestiune. De exemplu, când venea vorba despre problema avortului sau a căsătoriilor între gay, își notau

poziția pe o scară de la unu la zece, în funcție de cât de puternic simțeau că se aflau în tabăra pro sau în cea contra.

În acest moment, o persoană din Boulder a trecut în grupul din Colorado Springs, iar o persoană din Colorado Springs a trecut în grupul din Boulder. Fiecăruia i s-a permis să-și argumenteze poziția, pledând pentru liberalism sau conservatorism în fața unor oameni care aveau alte înclinații. După o oră, grupurile și-au dat din nou note în chestiunile arzătoare. Le mai îmblânzise pozițiile ascultarea celeilalte părți? Așa s-ar putea crede, dar, în realitate, s-a întâmplat exact contrariul. După ce au auzit părerile unui liberal, conservatorii au devenit *și mai* conservatori în privința respectivelor chestiuni. Similar, grupul liberal a devenit mai liberal.

Evaluarea acestor descoperiri poate duce la descurajare. Ne-ar plăcea să credem că expunerea la alte puncte de vedere ne deschide mintea. Dar unii cercetători din domeniul neurologiei au tras concluzia, în urma unor astfel de constatări, că gândirea de tip noi-contra-lor este implementată în circuitele creierului uman. Ne definim pe noi înșine prin opoziție; avem nevoie de inamici ca să supraviețuim, întrucât tocmai pentru că au avut dușmani primii oameni și-au perfecționat deprinderile legate de autoapărare și război.

Ne opunem cu tărie unor asemenea interpretări. Acestea ignoră un adevăr esențial, și anume că mintea poate să învingă patternul implementat în circuitele creierului. În cazul experimentului Boulder–Colorado Springs, e o diferență uriașă între a asculta cu mintea obtuză o opinie opusă și a decide că *vrei* să înțelegi.

O poveste amuzant-tristă vine de la un prieten de-ai lui Deepak care s-a născut în Sud. În micul lui oraș din Carolina de Nord, era un magazin universal numit Bernstein’s, proprietarul fiind evreu. În oraș erau și alte familii numite Bernstein, care nu erau evrei. „Ne-evreii își pronunțau numele Bern-stain, în vreme ce, pentru cel de la magazin, se folosea pronunția Bern-stin”, i-a povestit prietenul lui Deepak, care a întrebat de ce. Prietenul a ridicat din umeri. „Ăsta era singurul mod în care cineva știa

împotriva cui să aibă prejudecăți. Ca să-ți spun sincer, nimeni din familia mea n-a cunoscut vreodată pe cineva care să fie evreu.”

Refuzăm să credem că tendința de discriminare vine din felul în care este „cablat” creierul. Dacă examinăm structura fizică a creierului, constatăm că acesta este un organ foarte integrat în care diferitele sale regiuni și celulele nervoase aferente comunică permanent unele cu celelalte. Pentru un biolog, toate trăsăturile, inclusiv capacitatea creierului de a comunica prin miliardele de neuroni, pot fi reduse la două țeluri principale: supraviețuirea speciei și supraviețuirea individului. Dar ființele omenești din zilele noastre nu acceptă simpla supraviețuire. Dacă ar fi așa, n-ar mai exista caritate pentru săraci, spitale pentru cei bolnavi și grijă pentru persoanele cu handicap.

Conservarea vieții tuturor oamenilor, nu doar a celor de tip alfa, care sunt capabili să obțină cea mai mare parte din hrană și din drepturile la împerechere, ne-a ridicat deasupra evoluționismului darwinian. Împărțim hrana; ne putem căsători fără să avem copii. Pe scurt, evoluăm pentru că așa am ales, nu pentru că așa ne impune natura. Creierul se mișcă într-o direcție mai holistică.

Expresia noastră favorită pentru această tendință este „supraviețuirea celor mai înțelepți”. Dacă așa decizi, poți să evoluezi prin alegeri conștiente.

ÎNCOTRO SE DEZVOLTĂ CREIERUL

CUM SĂ DEVII PARTE A URMĂTORULUI SALT EVOLUTIV

Nu favoriza conflicte în niciun domeniu al vieții tale.
Încheie pace atunci când poți. Când nu poți, părăsește zona conflictuală.
Prețuiește compasiunea.
Alege empatia în locul învinuirii și al deriziunii.
Încearcă să nu ai mereu sentimentul că ai dreptate.
Împrietenește-te cu cineva care este opusul tău.
Fii generos în spirit.

Lecuiește-te de materialism în favoarea împlinirii interioare.

Înfăptuiește în fiecare zi un act de ajutorare — întotdeauna poți găsi ceva ce poți dărui.

Manifestă preocupare sinceră când altcineva are probleme. Nu ignora semnele de nefericire.

Opune-te gândirii de tip noi-contra-lor.

Dacă lucrezi în afaceri, practică un capitalism cu conștiință și acordă preocupărilor etice la fel de multă greutate ca profiturilor.

Acestea nu sunt doar idealuri. Dr. Jonas Salk, care și-a dobândit celebritatea mondială pentru tratamentul poliomielitei, a fost, totodată, un vizionar și un filantrop. El a dezvoltat conceptul de „lume metabiologică”, o lume care a trecut dincolo de biologie. O astfel de lume se bazează pe oameni în rolul lor de creatori ai realității: tot ceea ce facem, spunem și gândim transcende biologia. Dar care este scopul a tot ceea ce facem, spunem și gândim? Pentru Salk, avem un singur scop suprem: să ne dezvoltăm potențialul deplin. Doar creierul nostru holistic ne poate duce acolo. De una singură, știința, având natură intelectuală, exclude lumea subiectivă a sentimentelor, instinctelor și intuițiilor. Pentru majoritatea fizicienilor, universul nu are niciun scop; este o imensă mașină ale cărei părți funcționale există pentru a fi descifrate. Dar, dacă ne folosim întregul creier, universul are cu siguranță un scop, să dezvolte viața și experiențele pe care le aduce viața. Când propriile noastre experiențe devin mai bogate, universul reușește să-și împlinească mai bine scopul. Acesta este motivul pentru care creierul a început să evolueze.

Soluții pentru supercreier

Cum să-ți descoperi puterea

Dacă oricine are puterea de a crea realitatea, de ce atât de mulți oameni trăiesc în insatisfacție? Crearea realității ar trebui să ducă la o realitate pe care ți-o dorești cu adevărat, nu cea în care te afli. Dar asta nu se poate întâmpla până nu-ți descoperi puterea. La fel ca toate celelalte, puterea personală trebuie să treacă prin creier. O persoană puternică este o combinație de mai multe trăsături, fiecare dintre ele fiind antrenată în creier.

CE ESTE PUTEREA PERSONALĂ?

Încredere în sine
Un bun proces decizional
Încrederea în instincte
O perspectivă optimistă
Influența asupra altora
O înaltă stimă de sine
Capacitatea de a transforma dorințele în acțiuni
Capacitatea de a depăși obstacolele

Ori de câte ori cineva simte că e neputincios să schimbe o situație, indiferent despre ce ar fi vorba, unul sau mai multe dintre aceste elemente lipsesc. Ai putea să-ți închipui că oamenii puternici s-au născut cu un surplus de încredere și charismă. Dar cei mai puternici CEO tind să fie oameni tăcuți, organizați, care au învățat secretul modelării situațiilor spre țelul pe care vor să-l atingă. Fiecare a început dintr-un punct nu foarte diferit de oricine altcineva. Diferența este legată de feedback. Ei au

interiorizat fiecare mic succes și au consolidat următoarea oportunitate. Și-au antrenat creierul absorbind experiența și ridicând mai sus ștacheta.

Pe de altă parte, oamenii care se simt neputincioși s-au antrenat absorbind experiențe negative. Procesul rămâne același din perspectiva creierului. Neuronii sunt neutri față de mesajele de succes sau de eșec. Într-o lume ideală, titlul acestei secțiuni ar fi „Cinci căi pentru a te simți mai puternic”. Dar, așa cum stau lucrurile, mulți oameni se simt neputincioși, iar tendințele sociale care secătuiesc puterea personală nu fac decât să se amplifice. Indiferent că te chinui din cauza recesiunii, a unui partener de viață dominator sau a caracterului anonim al unei munci rutiniere, este crucial să-ți descoperi puterea, cu atât mai mult cu cât tradițiile de înțelepciune ale lumii nu obosesc să repete, generație după generație, că puterea infinită este ascunsă înlăuntrul fiecărui individ.

Am dori să abordăm lucrurile sistematic și să lămurim unele erori fundamentale. Înainte de a vorbi despre puterea personală, să clarificăm ce nu este aceasta. Nu este forța pe care o folosești ca pe o armă ca să-ți impui voința. Nu înseamnă suprimarea a ceea ce nu-ți place despre tine însuți și dobândirea unui ideal perfect, pe care să-l admire lumea. Nu înseamnă bani, statut, posesiuni sau orice alt surogat material. Există moștenitori de averi, care huzuresc, dar care se simt mai neputincioși decât orice om obișnuit. Asta deoarece aspectele puterii se găsesc toate „înăuntru”, unde relaționezi cu tine însuți.

Acum, știind ce nu este puterea personală, putem enumera cei cinci pași care aduc adevărata putere.

1. Încetează să renunți la puterea ta.
2. Examinează de ce este „bine” să fii victimă.
3. Dezvoltă-ți un eu matur.
4. Aliniază-te la cursul evoluției sau al dezvoltării personale.
5. Crede într-o putere superioară, care transcende realitatea cotidiană.

Fiecare dintre aceste puncte depinde de un fir unic, care le leagă laolaltă: realitatea pe care o vezi în jurul tău a fost construită din curenții

invizibili care curg înăuntrul, în jurul și prin tine.

„Înăuntrul” tău ești sprijinit de creativitatea și inteligența corpului tău, cu înțelepciunea sa înnăscută. „În afară” ești sprijinit de forța evoluționistă care susține universul. Să crezi că ești deconectat de la aceste puteri și stai singur și slab într-un balon privat este eroarea fundamentală care duce la sentimentul de neputință în viața de zi cu zi.

Să examinăm fiecare pas spre reconectarea la sursa puterii personale.

1. Încetează să renunți la puterea ta.

Nu devii lipsit de putere dintr-o singură și dramatică lovitură, ca atunci când o hoardă de barbari dau năvală și-ți ard din temelii casa. Este un proces, iar pentru majoritatea oamenilor, procesul este atât de gradual încât nici nu-l sesizează. De fapt, ei sunt mai mult decât bucuroși să renunțe treptat la puterea lor. De ce? Pentru că a fi lipsit de putere pare să fie o cale ușoară de a fi popular, acceptat și protejat.

Renunți la puterea ta când le faci pe plac altora ca să fii acceptat.

Sau când adopți opiniile mulțimii.

Sau când lași pe cineva care pare să aibă mai multă putere, să aibă grijă de tine.

Sau când păstrezi ranchiună.

Toate aceste acțiuni au loc la nivel psihologic, care este invizibil. Dacă o femeie renunță la puterea ei fără să observe, în continuare ei i se pare corect și adecvat să rămână cu modestie în fundal, să adopte opinii acceptate, să trăiască pentru copii și să lase un soț dominator s-o calce în picioare numai ca să mențină liniștea. Totuși, în moduri mici și mari, astfel de sacrificii îi reduc sentimentul respectului de sine, iar în absența unui astfel de sentiment, ea diminuează ceea ce poate face creierul ei, dându-i așteptări reduse.

Toată puterea ascunsă este puterea sinelui. Dacă îți știrbești respectul de sine, ceea ce îl înlocuiește este o serie de compromisuri, gesturi false, obișnuințe și condiționări. Creierul tău învață să privească viața ca o degradare treptată a provocărilor incitante, iar fără astfel de provocări,

realitatea devine o chestiune de rutină. Stima de sine scăzută slujește ca filtru care blochează semnalele care-ți sunt trimise permanent pentru a fi un om de succes.

Cum să evadezi. Ca să încetezi să renunți la puterea ta, opune-te imboldului de a te conforma. Învață să-ți spui răspicat opiniile. Nu mai amâna micile lucruri pe care ți-e teamă să le faci. Dă-ți zilnic o șansă pentru câte un succes mărunt. Observă-ți succesele și lasă-le să se înregistreze ca momente de împlinire. Încetează să pui semnul egal între negarea de sine și virtute. Să obții mai puțin pentru ca alții să obțină mai mult este o premisă pentru lipsa de satisfacție. Nu mai ține ranchiună și nu-ți mai irosi energia în furii susținute. Data viitoare când te simți amenințat, întreabă-te cum poți transforma amenințarea într-o oportunitate.

2. Examinează de ce este „bine” să fii victimă.

Din momentul în care începi să-ți știrbești respectul de sine, pasul până la victimizare este foarte scurt. Definim starea de victimă ca „suferință altruistă”. Spunând că tu de fapt nu contezi, poți să transformi suferința pe care o înduri într-un fel de virtute, așa cum fac toți martirii. Este bine să fii martir când slujești un scop spiritual măreț — sau cel puțin așa consideră unele religii —, dar dacă scopul acela măreț lipsește? Majoritatea victimelor se sacrifică pe altarul unor cauze neînsemnate.

SUFERINȚE „BUNE” DE CARE NU AI NEVOIE

Să-ți asumi vina pentru greșelile altuia.

Să acoperi abuzul, fizic sau mental.

Să îngădui să fii depreciat în public.

Să-ți lași copiii să nu te respecte.

Să nu spui adevărul în care crezi.

Să-ți negi împlinirea sexuală.

Să te prefaci că iubești.

Să fii angajat într-un loc de muncă pe care-l detești.

Să te complaci chiar și doar într-una dintre aceste feluri de suferințe fără sens te face să devii mai vulnerabil față de lucrurile rele în general, dat fiind că victimizarea, din clipa în care devine o obișnuință în creier, îți restricționează reacțiile. În mod inconștient, decizi în toate situațiile că ești ales pentru a suporta greul necazului. Aceasta este o așteptare foarte periculoasă și puternică.

Victimele găsesc întotdeauna motive „bune” pentru dificultățile lor. Dacă iartă un soț abuziv, iertarea are virtuți spirituale, nu-i așa? Dacă ai arătat îngăduință față de un dependent, toleranța și acceptarea față de ceilalți este la fel de spirituală. Dar, dacă stăm și analizăm, victimele aflate în astfel de situații atrag în mod deliberat asupra lor suferința, iar în cele din urmă, totul se reduce la neputință. O victimă pățește întotdeauna câte ceva. Sunt destule persoane abuzive, dependente, furioase, împătimite ale controlului și tirani mărunți care secătuiesc de putere pe oricine se oferă *voluntar* să joace rolul victimei.

Evadare: Mai întâi și cel mai important, dă-ți seama că rolul tău este voluntar. Nu ești blocat de soartă sau de voința lui Dumnezeu. Întreaga concepție potrivit căreia suferința „bună” este sfântă ar putea fi adevărată pentru sfinți, dar, în viața de zi cu zi, să rămâi victimă este o alegere proastă. Schimbă-ți alegerile. Dă-ți seama pe cine ai angajat să te victimizeze și ia măsuri să-l concediezi. Nu amâna și nu explica rațional. Dacă te simți abuzat, rănit, depreciat sau nedreptățit în orice mod, privește adevărul în față și ieși din acea situație cât mai repede posibil.

3. Dezvoltă-ți un eu matur.

Oamenii sunt singurele făpturi care nu se maturizează în mod automat. Lumea e plină de indivizi rămași în faza copilăriei sau a adolescenței, oricât de vârstnici s-ar întâmpla să fie. Maturizarea este o alegere; să ajungi la starea de adult este o realizare. Sub asaltul mass-mediei, este ușor să confundăm tinerețea cu floarea vârstei, când de fapt tinerii (de la circa 13

până la 22 de ani) trec prin cea mai tulburătoare, nesigură și stresantă fază a vieții. Niciun proiect nu este mai decisiv pentru puterea — și fericirea — personală decât proiectul de a deveni adult matur.

Întregul proiect durează decenii, dar satisfacția crește pe măsură ce treci de fiecare indicator și punct de cotitură din drum. Există o discrepanță clară între seniorii care au îmbătrânit plini de regrete, neîmpliniți și deprimați și seniorii care privesc înapoi cu mulțumire și satisfacție interioară. Pe la 70 de ani, zarurile sunt aruncate. Dar procesul de maturizare începe cu o viziune a țelului. Pentru noi, țelul este întruchipat în expresia *eul central*. Este acea parte din tine care îți modelează realitatea, plasându-te în centrul experiențelor pe care le creezi personal.

CE SIMȚI CÂND AI UN EU CENTRAL

Știi că ești real.

Nu te simți controlat de alții.

Nu trăiești pentru aprobare; nu ești zdrobit de dezaprobare.

Ai țeluri pe termen lung pentru care acționezi.

Treci prin situații dificile, întărindu-ți demnitatea și respectul de sine.

Oferi respect și primești respect de la alții.

Îți înțelegi propria viață emoțională. Nu ești influențat de emoțiile altor oameni.

Te simți în siguranță în lume și îți place unde te afli.

Viața ți-a adus o anumită înțelepciune.

Să ai un eu central înseamnă să fii autorul propriei povești. Este exact opusul stării de victimă, care trebuie să trăiască o viață ai cărei autori sunt alții. Pentru că stabilește țeluri, eul tău central merge înaintea ta. Nu te poți aștepta să-l prinzi din urmă astăzi, așa cum un copil de grădiniță nu poate să ajungă din urmă starea de student de colegiu. Motivul pentru care folosim

eul central în loc să spunem pur și simplu *eul matur* este acela că maturitatea are un renume prost. Ea tinde să implice ideea de viață plicticoasă și cumpătată. De fapt, călătoria vieții tale devine mult mai interesantă dacă urmezi o viziune care te inspiră an după an. Viziunile creează oportunitatea pentru împlinire; prin urmare, eul central este sursa unei puteri enorme, din care se dezvoltă viitorul tău.

Evadare. Pentru început, schimbă-ți supunerea față de activitatea superficială și îndreaptă-te spre proiectul profund de a deveni o persoană complet autentică și matură. Așază-te și scrie-ți pe hârtie viziunea personală. Țintește spre cele mai înalte țeluri, despre care îți imaginezi că ți-ar putea aduce împlinirea. Caută oameni care împărtășesc aceeași viziune și dobândesc succes. Din momentul în care știi încotro te îndrepți, drumul se desfășoară conform propriei călăuziri interioare. Lasă acest lucru să se întâmple; potențialul tău în dezvoltare are nevoie să se consolideze zi după zi.

4. Aliniază-te la cursul evoluției sau al dezvoltării personale.

Acest capitol despre creierul în evoluție a susținut că evoluția viitoare este o alegere. Creierul tău nu este îngrădit de evoluționismul darwinist. Miza nu e supraviețuirea, ci împlinirea ta. Să alegi să te dezvolți automat înseamnă că te îndrepți cu fața spre necunoscut. Călăuzirea pe acest drum este șovăielnică la început. În fiecare dintre noi, există un grad de insecuritate, care lasă loc treptat elementelor de stăpânire de sine și de adevărată cunoaștere.

Dar fără evoluție n-ar exista nicio cale, ci doar o rătăcire fără țel. Evoluția este o forță cosmică. Este motivul pentru care norii de praf stelar rătăcind prin spațiu au dus la viața pe Pământ. Este sursa întregii creativități și inteligențe. Toate ideile bune pe care le-ai avut vreodată, toate momentele de intuiție sau de înțelegere subită dovedesc că evoluția funcționează invizibil, călăuzind viața din culise.

Credem cu tărie că universul susține evoluția oricărui om, dar, în același timp, poți să-ți ghidezi propria dezvoltare. Dorința este cheia. Cu

toții ne dorim lucruri mai multe și mai bune. Dacă acele lucruri mai multe și mai bune fac bine dezvoltării tale, atunci îți ghidezi propria evoluție. Dacă ceea ce îți dorești poate să-i ajute și pe alții, atunci sunt șanse mai mari să reușești să-l obții.

CE FACE O DORINȚĂ SĂ AIBĂ CALITĂȚI EVOLUTIVE?

Nu repetă trecutul, ci dă senzația de nou și de proaspăt.

Ajută mai mulți oameni, nu doar pe tine.

Aduce o aură de mulțumire.

Îndeplinește o dorință profundă.

Nu o regreți.

Se deschide cu ușurință și în mod firesc.

Nu te lupți cu tine însuți sau cu forțe externe.

Îndeplinirea ei le va servi și altora, și ție.

Deschide un câmp mai larg de acțiune.

Îți extinde conștiința odată cu creșterea împlinirii.

Dorința nu este un ghid de încredere dacă nu te gândești decât la ceea ce te face să te simți bine la un moment dat și la ce te face să te simți rău. Ai nevoie de un sistem de referință mai cuprinzător. Cultura indiană face distincție între *Dharma* și *Adharma*. Dharma include tot ceea ce susține viața: fericirea, adevărul, datoria, virtutea, uimirea, venerația, reverența, aprecierea, nonviolența, dragostea, respectul de sine. Pentru individ, cursul evoluției susține toate aceste calități, dar trebuie să le alegi mai întâi.

Pe de altă parte, există și alegeri proaste, *Adharma*, care nu susțin viața în mod natural: mânia, violența, teama, controlul, dogmatismul, scepticismul aspru, actele lipsite de virtute, autoindulgența, condiționarea obișnuinței, prejudecata, dependența, intoleranța și inconștiența în general. Ceea ce unește tradițiile de înțelepciune ale lumii, Orientul și Occidentul,

este cunoașterea a ceea ce este dharmic și adharmic. Dharma duce la iluminare și la libertate; adharma duce la o suferință și o servitute mai mare.

Evadare. Urmează calea dharmică. Dharma este puterea supremă, pentru că, dacă evoluția susține întreaga creație, atunci te susține cu ușurință și pe tine, un individ singur. Privește cu onestitate viața ta de zi cu zi și alegerile pe care le faci. Întreabă-te cum să înmulțești alegerile dharmice și cum să le diminuezi pe cele adharmice. Pas cu pas, urmează-ți convingerea de a evolua.

5. Crede într-o putere superioară care transcende realitatea cotidiană.

Nimic din ceea ce am descris până acum nu va deveni realitate fără o viziune superioară a realității. Pentru moment, să lăsăm deoparte religia și orice referință la Dumnezeu. Mult mai importantă este posibilitatea de a depăși rolul pasiv ca să putem îmbrățișa rolul de creator al realității. Indiferent ce te menține într-o stare de neputință, dacă ești destinat să rămâi blocat acolo, nu vei putea să-ți redobândești puterea.

Din fericire, puterea de a depăși suferința a existat întotdeauna; este dreptul tău prin naștere. Să ai măcar o urmă de conștiință înseamnă să fii conectat la conștiința infinită care susține evoluția, creativitatea și inteligența. Niciunul dintre aceste lucruri nu este întâmplător sau un privilegiu încredințat doar unora mai norocoși. Când soliciți să fii conectat la o realitate superioară, conexiunea este realizată.

IMAGINI ALE REALITĂȚII SUPERIOARE

Te simți vegheat și protejat.

Simți că ești îngrijit.

Recunoști binecuvântările din viață pe care le simți ca pe acte de bunăvoință.

Simți recunoștință pentru faptul că ești viu.

Natura te umple de uimire și venerație.

Ai avut o experiență în care ai văzut sau ai simțit o lumină subtilă.

O prezență divină te-a atins personal.

Ai trăit momente de extaz pur.

Miracolele par posibile.

Sesizezi că viața ta are un scop superior. Nimic n-a fost întâmplător.

Cât de aproape este realitatea superioară? Ca să folosim o metaforă, imaginează-ți că ești prins într-un năvod. Toate năvoadele au găuri, așa că descoperă una și sari prin ea. Realitatea superioară te așteaptă acolo.

Soția unui bărbat dominator se simțea sufocată și lipsită de putere. Nu lucrase niciodată în afara casei, dedicându-și 20 de ani din viață îngrijirii familiei. Dar a sărit din năvod când a descoperit pictura. A fost mai mult decât un mod de petrecere a timpului liber. Arta a fost o rută de evadare, iar când a găsit cumpărători care să-i aprecieze picturile, în sinea ei s-a produs o schimbare. Imaginea ei asupra realității a trecut de la „sunt prinsă în capcană și nu pot să fac nimic” la „trebuie că valorez mai mult decât mi-am imaginat, pentru că iată ce lucru frumos am creat”.

Evadare. Rutele de evadare există pretutindeni în conștiință. Este necesar doar să fii conștient de potențialele ascunse în conștiința ta și să te conectezi la ele. Care sunt posibilitățile din viață pe care ai dorit cu ardoare să le împlinești, dar nu ai făcut-o niciodată? Acestea sunt alegeri pe care trebuie să le reconsideri. Dacă urmezi ceva pe care-l prețuiești profund, realitatea superioară se va reconecta la tine. Această nouă conexiune înregistrează ceea ce e „înăuntru” ca bucurie și curiozitate, un apetit ațâțat pentru mâine. De asemenea, înregistrează „afară” ca posibilități aflate mereu în expansiune, care te sprijină când te aștepți mai puțin.

Tot ce am discutat este până la urmă o rută de evadare. Toate rutele de evadare duc la eul central, persoana care s-a născut spre a fi un creator al realității. Acea persoană nu este preocupată de puterea individuală. Ce

contează cu adevărat depășește cu mult sfera individuală: este gloria creației, frumusețea naturii, calitățile sufletești ale dragostei și compasiunii, puterea mentală de a descoperi lucruri noi și epifaniile neașteptate care dezvăluie prezența lui Dumnezeu — aceste aspecte universale sunt adevărata ta sursă de putere. Ele sunt tu, iar tu ești toate acestea.

Unde trăiește fericirea

Dacă poți să creezi realitatea, cum ar arăta o realitate ideală? Mai întâi de toate, ar avea aspect personal. Pe măsură ce creierul tău se remodelează permanent, se conformează la ceea ce tu, ca individ unic, îți dorești de la viață. Fericire? S-ar zice că asta ar trebui să fie în fruntea listei. Dar reiese că dorința de fericire scoate imediat la iveală o slăbiciune gravă. Cu toate că suntem meniți să fim creatori ai realității, cei mai mulți dintre oameni nu se pricep prea bine să facă din realitatea personală una fericită.

Abia de curând, odată cu apariția unei noi specialități numite psihologie pozitivă, fericirea a început să fie studiată mai îndeaproape. Constatările sunt mixte. Când li se cere să prevadă ce anume îi va face fericiți, oamenii înșiră lucruri care par evidente: bani, căsătorie și copii. Dar situațiile particulare nu confirmă acest lucru. Îngrijirea copiilor mici constituie de fapt o sursă de mare stres pentru tinerele mame. Jumătate din căsnicii sfârșesc prin divorț. Banii cumpără fericirea numai până la punctul în care asigură lucrurile materiale necesare vieții. Sărăcia este cu siguranță o sursă de nefericire, dar la fel sunt și banii, dat fiind că, după ce oamenii au destui bani ca să-și asigure necesitățile fundamentale, suplimentarea lor nu-i face mai fericiți — de fapt, responsabilitatea adăugată, împreună cu teama de pierdere a banilor, are adesea efect contrar.

Imaginea generală este că, în mod surprinzător, chiar și când oamenii obțin ceea ce-și doresc, nu sunt atât de fericiți cum și-au închipuit că vor fi. Să urci pe culmile profesiei tale, să obții un titlu sportiv sau să câștigi un milion de dolari pot să pară niște țeluri viitoare grozave, dar cei care ating astfel de țeluri afirmă că visul a fost mai frumos decât realizarea lui. Competiția se poate transforma într-un proces perpetuu, iar recompensa

descrește cu timpul. (Un studiu privind campionii de tenis a constatat că aceștia erau motivați mai puțin de bucuria victoriei decât de teama și dezamăgirea provocate de înfrângere.) Ce putem spune despre oamenii care visează să se îmbogățească peste noapte și să nu mai fie nevoiți să muncească tot restul vieții? Un studiu efectuat pe un lot de câștigători la loterie, pentru care această fantezie a devenit realitate, a constatat că foarte mulți au spus că viața li s-a înrăutățit ca urmare a respectivelor câștiguri. Unii n-au știut ce să facă cu banii și i-au pierdut; alții și-au stricat relațiile pe care le aveau sau au decăzut în comportamente imprudente, cum ar fi practicarea jocurilor de noroc sau investirea nesăbuită. Toți erau asaltați de străini și de rude, care cereau neîncetat de pomană.

Dacă oamenii se pricep atât de prost să prevadă cum să fie fericiți, ce putem face?

Moda actuală din psihologie susține că fericirea nu poate fi permanentă. Sondajele arată că în jur de 80% dintre americani — și adesea mai mulți — afirmă că sunt fericiți. Dar când sunt examinați individual, cercetătorii descoperă că fiecare persoană trăiește doar stări vremelnice de fericire, stări temporare de bine care nu sunt câtuși de puțin permanente. Prin urmare, mulți psihologi spun că dăm întâmplător peste fericire, fără să știm cum s-o dobândim.

Dar noi nu suntem de acord cu această viziune. Sentimentul nostru este că problema ține de crearea realității. Dacă ești mai priceput în a-ți crea propria realitate personală, atunci fericirea permanentă va urma.

TRECEREA LA O FERICIRE DURABILĂ

CE SĂ FACI

Să te dăruiești. Ai grijă de alții și preocupă-te de ei.
Să lucrezi la ceva ce-ți place.
Să-ți stabilești țeluri corespunzătoare pe termen lung, pentru realizarea cărora să fie nevoie de câțiva ani.
Să fii deschis la minte.

Să ai reziliență emoțională.

Să înveți din trecut, după care să-l lași în spate. Să trăiești în prezent.

Să faci planuri de viitor fără anxietate, teamă sau groază.

Să dezvolți legături sociale apropiate și calde.

CE SĂ NU FACI

Să nu-ți legi fericirea de recompense externe.

Să nu amâni să fii fericit până nu se știe când în viitor.

Să nu aștepți ca altcineva să te facă fericit.

Să nu echivalezi fericirea cu plăcerea de moment.

Să nu cauți tot mai multă stimulare.

Să nu permiți emoțiilor tale să devină obiceiuri și să rămână blocate.

Să nu te închizi față de experiențe noi.

Să nu ignori semnalele de tensiune interioară și conflict.

Să nu trăiești în trecut sau cu teamă de viitor.

Într-o societate axată pe consum, e foarte ușor să cazi în greșeala de a face toate lucrurile de pe lista cu „ce să nu faci”, pentru că au un element comun: leagă fericirea de plăcerea temporară și de recompense externe. Dar vă prezentăm în continuare povestea lui Brendon Grimshaw, care trebuie să fi avut un instinct foarte ascuțit pentru fericire, întrucât și-a creat propriul paradis.

Paradisul este personal

Grimshaw, născut în Devonshire, Anglia, lucra ca jurnalist în Africa de Sud când și-a părăsit slujba, în 1973. A făcut un pas ieșit din comun și și-a cumpărat o insulă tropicală — insula Moyenne, din arhipelagul Seychelles, situat între India și Africa — cu 8 000 de lire sterline sau aproximativ 12 000 de dolari. A deținut insula vreme de nouă ani, apoi a executat saltul decisiv de a trăi acolo de unul singur, ajutat de un localnic din Seychelles. Ceea ce-l aștepta acolo pe acest Robinson Crusoe modern era descurajant.

A făcut orice altceva în afară de a sta lungit la plajă. Tufișurile erau atât de dese pe insulă la sosirea lui, încât nucile de cocos care cădeau nu ajungeau la sol.

Grimshaw s-a apucat să curețe vegetația și, pe când făcea asta, a ascultat ce-i spunea insula — așa a descris el felul cum a abordat noile plantări. A descoperit că arborii de mahon o duc foarte bine pe Moyenne, așa că, la început, a importat câțiva, iar acum are 700 de astfel de arbori, care se înalță până la 18–20 de metri. Dar ei sunt doar o mică parte din cei 16 000 de copaci pe care i-a plantat manual. A oferit refugiu țestoasei gigantice de Seychelles, un animal pe cale de dispariție, și are acum 120 de exemplare. Păsările se adună în acest sanctuar protejat și 2 000 de exemplare sunt nou-venite pe insulă.

În 2007, ajutorul lui Grimshaw a murit, așa încât, la 86 de ani, este singurul care are grijă de insulă, pentru care se spune că i s-au oferit 50 de milioane de dolari, dar el a refuzat oferta. Clatină din cap când vizitatorii nu văd în arborii de mahon decât o sursă de lemn pentru mobilă, iar în plajele imaculate, un refugiu de lux pentru bogații aflați în vacanță, care veneau în număr tot mai mare să viziteze Seychelles. Insula Moyenne va rămâne o rezervație și după moartea lui. Grimshaw arată ars de soare și cu pielea afectată de intemperii așa cum hoinărește în pantaloni scurți și pălărie cu boruri moi, dar este totodată și remarcabil de vioi. Starea lui de mulțumire poate fi pusă în legătură, aproape punct cu punct, cu lucrurile menționate în lista noastră. A dăruit ceva din sine în timp ce lucra la ceva ce-i era drag. Și-a stabilit un țel pentru a cărui realizare a fost nevoie de ani de-a rândul. Nu a depins de nimic și de nimeni, în afară de el, care să-i ofere aprobare constantă.

Cam singurul aspect al fericirii durabile care lipsește din această poveste este legătura socială. Dar, pentru unii oameni, solitudinea este o companie mai bogată decât societatea, așa cum e cazul cu Grimshaw. Viața lui se conformează de asemenea conceptului de creier pe deplin integrat, una care contopește toate nevoile pe care creierul este menit să le slujească. Printre acestea se numără:

- legătura cu lumea naturală;
- să fii util;
- să faci mișcare;
- să găsești o muncă mulțumitoare;
- să-ți împlinești scopul vieții;
- să țintești dincolo de eul tău limitat și egoist.

Nicio regiune separată a creierului nu supraveghează contopirea acestor nevoi ca să creeze o persoană pe deplin dezvoltată. Este nevoie de tot creierul, care să acționeze ca un tot integrat. Fericirea se regăsește astfel în sentimentul că ești complet. Cea mai credibilă versiune a creierului complet integrat este una prezentată de un psihiatru absolvent de Harvard, dr. Daniel J. Siegel, angajat acum la UCLA, care și-a dedicat cariera examinării neurobiologiei stărilor sufletești și mentale ale omului. Siegel a făcut muncă de pionierat în studiul fascinant al modului în care stările noastre subiective se corelează cu creierul. Ce-l distinge de cercetătorii care au efectuat mii de scanări cerebrale ca să descopere cum se „aprinde” creierul în timpul anumitor stări este faptul că scopul lui Siegel este terapeutic. El dorește ca pacienții lui să se simtă mai bine. Calea spre vindecare, susține el, este să stabilești legătura dintre depresie, obsesie, anxietate și așa mai departe și regiunea exactă a creierului care provoacă un blocaj.

Întrucât fiecare gând și sentiment trebuie să se înregistreze în creier, are sens ca simptome psihologice, precum depresia și anxietatea, să fie indicii ale unei „cablări” defectuoase — cu alte cuvinte, s-a stabilit o cale de acces neuronală, care continuă să repete simptome sau comportamente nedorite. Aceasta funcționează ca un microcip care nu are de ales decât să reitereze același semnal. Dar „cablarea” neuronală poate fi schimbată, de exemplu, prin terapie — Siegel folosește terapia prin discuție în conjuncție cu teoria lui centrată pe creier.

Țelul lui Siegel este un creier sănătos, care susține starea de bine a unei persoane. Așa cum vede el problema, creierul are nevoie de o alimentație sănătoasă în fiecare zi. Abordarea lui este în acord cu a noastră, dat fiind că prescrie „o farfurie pentru minte sănătoasă” de hrană zilnică, pornind de la

ideea că o minte sănătoasă duce la un creier sănătos. Pe farfuria sa pentru minte, Siegel și colegul său David Rock au pus șapte „feluri”.

Timp pentru dormit;
Timp pentru exerciții fizice;
Timp pentru concentrare;
Timp pentru sine;
Timp pentru inactivitate;
Timp pentru joacă;
Timp pentru conectare.

Ani de cercetări în domeniul creierului se află în spatele acestor prescripții simple, dar, pe măsură ce știința află tot mai mult că toate aspectele vieții duc la creier, nutriția oferită pe farfuria pentru minte a lui Siegel ar putea fi mult mai importantă pentru corp decât orice sfat convențional. Creierul omenesc posedă un talent enorm pentru integrare, dar, mai mult de atât, dacă este utilizat în mod holistic, creierul prosperă când adună totul laolaltă.

Cum să acționezi

Să considerăm beneficiile acestor șapte nutrienți, pe care-i vom împărți în *lucrare interioară* și *lucrare exterioară*.

Lucrarea interioară: timp pentru dormit, timp pentru concentrare, timp pentru sine, timp pentru inactivitate.

Lucrarea interioară este aria experienței subiective. Din perspectiva creierului, o zi sănătoasă urmează un ciclu natural. Ai dormit suficient pentru a fi odihnit corespunzător. Te concentrezi intens, cu destul timp de inactivitate ca să lași creierul să se reechilibreze și să-și găsească un loc de odihnă ușoară. Ai timp de inactivitate în care să nu depui niciun fel de activitate mentală — să lași mintea și creierul pur și simplu să existe. Și ai rezervat o perioadă pentru ceea ce mulți occidentali neglijează: să te duci

spre interior prin meditație și autoreflecție. De fapt, este un timp extrem de prețios, întrucât deschide calea pentru evoluție și dezvoltare.

Ce se întâmplă în lumea ta interioară? Cei mai mulți oameni, dacă sunt cinstiți, dedică opt ore la muncă unei activități concentrate. Apoi se duc acasă, găsesc o modalitate de a se relaxa și se distrează până vine ora de culcare. Dacă munca e nesatisfăcătoare, ei se concentrează doar atât cât este nevoie, iar adevărata lor plăcere din „interior" vine de la pura distragere a atenției, uitând de frustrări cu ajutorul televizorului, jocurilor video, al tutunului și al alcoolului.

Dar, așa cum arată Siegel, creierul este prins între două stări disfuncționale: haos și rigiditate. Dacă lumea ta interioară este haotică, te vei simți confuz. Emoțiile conflictuale sunt greu de rezolvat; impulsurilor e greu să le reziști. Dacă haosul scapă de sub control, teama și ostilitatea pot să-ți bântuie mintea în voie, iar uneori, nu ești responsabil de propriul comportament. Descriem cu ușurătate oamenii haotici cu termeni impropriu definiți precum *capricios, „găgăuță"*, *isteric, scăpat de sub control, cu capul în nori*, toți încercând să exprime o stare de confuzie dezordonată.

Rigiditatea se opune haosului într-o manieră greșită. Oamenii rigizi s-au închis în ei. Comportamentul lor este stabilit conform unor patternuri fixe. Își refuză orice spontaneitate și nu pot să-i sufere pe cei care sunt fericiți în mod spontan, temându-se în secret de aceștia. Rigiditatea duce la un comportament de tip ritualist — asemenea cuplurilor căsătorite de mult timp, care repetă aceleași discuții în contradictoriu an după an. Împinsă la extrem, rigiditatea conduce la judecăți severe despre alții, consolidând regulile prin pedepse aspre. Ne referim cu ușurătate la oamenii rigizi cu epitete de genul căpos, crispat, capsoman, „fascist", poliție morală — acești termeni au în comun o abordare îngustă, rigid organizată a vieții. Dar considerând lucrurile fără a le judeca, suferința care rezultă dintr-o lume interioară supusă unor astfel de constrângeri este reală. Întrucât pare mai sigură decât comportamentul haotic, rigiditatea poate câștiga aprobare socială. Orice societate are un partid al legii și ordinii; niciuna nu are un partid adept al ideii *carpe diem* (trăiește clipa).

Siegel plasează creierul integrat la mijloc, între haos și rigiditate; aceasta este adevărata soluție pentru ambele extreme, fiind motivul pentru care lucrarea interioară este necesară. Lucrul esențial de asimilat aici este ciclul natural pe care fiecare zi trebuie să-l urmeze. De exemplu, cercetările privind somnul au arătat că, exceptând o mică fracțiune de populație, adulții au nevoie de opt până la nouă ore de somn în fiecare noapte. După un somn de noapte sănătos, creierul trebuie să se trezească singur, luându-și răgazul necesar pentru a trece de la starea chimică de somn la starea chimică de veghe, care e cu totul diferită.

Ideea că somnul poate fi păcălit este un mit. Din perspectiva creierului, să dormi doar șase ore în timpul săptămânii constituie o pierdere permanentă. Nu poți să recuperezi complet dormind în weekend. Trezirea cu ajutorul deșteptătorului este de asemenea nocivă. Creierul face tranziția de la somn profund printr-o serie de unde, fiecare aducându-l mai aproape de starea de trezie deplină. Te ridici până la un somn ușor, apoi te cufunzi din nou, de mai multe ori în acest proces și, în acest timp, creierul secretă câte puțin din substanțele chimice de care are nevoie pentru a fi treaz. Dacă întrerupi acest proces, s-ar putea să-ți spui că ești treaz, dar, de fapt, nu ești. Copiii de vârstă școlară care stau treji până târziu ca să practice jocuri video vor sta în sala de clasă, în prima perioadă a zilei următoare, practic în stare de somn. Adulții care au dormit șase ore pot să funcționeze rezonabil în primele patru-șase ore ale zilei de muncă, dar, după aceea, apare o cădere abruptă. Pierderea unei ore de somn afectează negativ șofatul — cam tot atât cât două pahare cu băutură.

Cei mai mulți oameni sunt conștienți de importanța somnului, dar, ca societate, nu facem ceea ce este bine pentru noi în acest domeniu. Suntem în mod cronic privați de somn și chiar mândri de acest fapt, deoarece indică o viață dinamică și o dedicare totală muncii noastre. Dar farfuria pentru minte arată că adevărata dedicație ar consta în echilibrarea creierului pentru performanță optimă, ceea ce înseamnă luarea în serios a timpului pentru interior, a timpului pentru inactivitate și a timpului pentru somn. Societatea

noastră, caracterizată de muncă în exces și de suprastimulare, ignoră aceste trei domenii.

Lucrarea exterioară: timp pentru exerciții fizice, timp pentru joacă, timp pentru conectare.

Acesta este domeniul activității orientate spre exterior. Lucrarea interioară și cea exterioară nu pot fi strict separate una față de cealaltă, dat fiind că toate procesele cerebrale sunt interne și întreg comportamentul este extern. Totuși, vorbind la modul general, când interacționezi cu altcineva, faci o lucrare exterioară. Vorbești, bârfești și stabilești legături. Construiești o familie și găsești lucruri de făcut în comun. Așa cum au arătat numeroși sociologi, acest domeniu al vieții domina existența cotidiană pe vremea când familiile stăteau adunate seara în jurul focului și mâncau laolaltă.

Acest lucru nu mai este valabil. Familiile din zilele noastre sunt adesea ca niște constelații slab legate. Contactul este intermitent și grăbit. Fiecare are spațiul propriu. Activitatea este răspândită în tot orașul, nu mai este restrânsă la locuința familială. Automobilele i-au făcut pe toți să fie mobili, dar încălzirea centrală s-ar putea să fie cea mai puternică forță în modelarea societății moderne. În trecut, dormitoarele erau niște încăperi reci, unde te retrăgeai pentru somn. Altfel, îți petreceai seara în una sau două camere ale casei în care ardea focul. Bucătăria, considerată acum inima unei locuințe, era locul rezervat servitorilor în mai toate gospodăriile, cu excepția celor mai sărace.

Separarea fizică îngreunează lucrarea exterioară. Observăm acum noi schimbări ale creierului la generația digitală, care s-a adaptat mai mult ca oricând la separarea fizică. Petrecând ore în șir concentrați asupra jocurilor video și socializării virtuale, tinerii își extind un set de deprinderi — coordonarea dintre ochi și mâini necesară pentru jocurile video și priceperea tehnică pentru calculatoare —, neglijând căile de acces neuronale pentru interacțiune nemijlocită între oameni. Se spune că a fi prezent pe Facebook, care în esență este un album fotografic permanent

actualizat, însoțit de comentarii, este considerat a fi „o relație”. Contactul personal real nu este necesar.

Dar dacă scoți judecata din imagine, rețelele sociale virtuale reprezintă un nou tip de minte comună, un creier global cu activitate, care conectează sute de milioane de oameni. Sentimentul de conectare care provine de la transmiterea instantanee, prin Tweeter, a gândurilor tale este real, iar senzația de apartenență la ceva mai mare decât tine însuți este și ea reală, ca atunci când veștile privind evenimentele turbulente ale Primăverii Arabe din 2011 au făcut înconjurul lumii în timp real. Există mult optimism privind schimbarea în bine pe care ar aduce-o lumii rețelele sociale. În societățile opresive din Orientul Mijlociu, unii au sentimentul că viitorul este o cursă între mollahi și iPad — cu alte cuvinte, o competiție între forțele opresive tradiționale și tehnologia care eliberează mințile oamenilor.

Dacă timpul de conectare explodează în era digitală, iar timpul de joacă poate fi obținut prin atingerea unui aparat Wii, ingredientul neglijat este de obicei timpul pentru exerciții fizice. Creierul are nevoie de activitate fizică, cu toate că noi considerăm acest organ, în mod firesc, ca mental. Dar, întrucât monitorizează și controlează corpul, creierul participă la stimularea fizică. Lucrurile care diminuează timpul pentru exerciții fizice sunt peste tot în jurul nostru și, din nefericire, toate sunt defavorabile creierului. Starea de depresie îi face pe oameni inactivi și închiși în sine. Înlocuirea mișcării în aer liber cu o activitate compulsivă la calculator pune corpul într-o stare sedentară, care este nesănătoasă. A fi sedentar crește riscul pentru aproape orice boală legată de stilul de viață, inclusiv de atacuri de cord și accidente vasculare.

Mesajul de a ieși în aer liber și de a face mișcare ajunge tot mai mult la urechi surde — urechi surde vinovate — pe măsură ce americanii și europenii devin tot mai sedentari și câștigă în greutate. Conform unui raport din 2011 al Centrelor pentru Controlul Bolilor din SUA, un sfert din adulții americani recunosc că nu alocă deloc timp activității fizice. Proporția crește la 30% în sud și în Appalachia — pentru ei, termenul de „prizonier al canapelei” a devenit o realitate deprimantă —, în vreme ce doar 20% ajung

să practice cantitatea recomandată de activitate fizică. Pentru referință, instrucțiunile federale recomandă ca adulții între 18 și 64 de ani să practice în total două ore și jumătate de activitate moderată sau o oră și cincisprezece minute de activitate intensă pe săptămână. Recomandarea crește pentru copii și adolescenți (între șase și șaptesprezece ani), care ar trebui să facă cel puțin o oră de activitate intensă pe zi, aceasta fiind în mod normal asigurată prin orele de educație fizică de la școală. Totuși, participarea la aceste ore se înscrie pe o linie de declin constant.

Rezidenții din nord-est, coasta de vest, Colorado și Minnesota sunt cel mai probabil activi fizic. (Un motiv pentru variațiile regionale ar putea fi influența celor de aceeași vârstă. Când cineva din grupul tău face o alergare, este foarte probabil ca și tu să faci la fel.) Dar, pentru că datele sunt raportate chiar de cei intervievați, s-ar putea ca oamenii să-și fi exagerat nivelul de activitate fizică, ceea ce înseamnă că aceste statistici sunt exagerat de optimiste.

Un rezultat este aproape predestinat. O treime dintre adulții americani sunt supraponderali față de cum ar trebui să fie, iar altă treime a devenit obeză. Exercițiul fizic are o conexiune directă cu creierul, dacă ne gândim la ce face el de fapt. Beneficiile unei sănătăți cardiovasculare sporite sunt bine cunoscute și este evident că mișcarea fizică sporește tonusul muscular. Ce tindem să trecem cu vederea sunt circuitele de feedback care leagă creierul de fiecare celulă din corp. Prin urmare, când arunci o minge, alergi pe banda rulantă la sală sau faci jogging pe faleză, miliarde de celule „văd” lumea exterioară. Substanțele chimice transmise de la creier acționează în modul în care o fac și organele de simț, stabilind contactul cu lumea de afară și oferind stimulare de la acea lume.

Iată de ce saltul de la a fi sedentar la a efectua un număr minim de exerciții fizice — cum ar fi mersul pe jos, operațiuni ușoare de grădinărit și urcatul scărilor în locul luării ascensorului — este atât de sănătos. (Fiecare exercițiu fizic suplimentar este benefic pentru sănătatea ta, dar cel mai mare beneficiu vine în primul rând de la ridicatul de pe canapea.) Celulele tale vor să facă parte din lumea înconjurătoare. O astfel de afirmație ar fi părut

deplasată în trecut. Medicii „clasici” de atunci considerau suspectă conexiunea minte-corp. Medicamentele și chirurgia necesită o relație simplă de cauzalitate între boala X și cauza Y. Virușii răcelii provoacă răceli, iar bacteria pneumococcus provoacă pneumonia. Totuși, prăbușirea cauzalității simple este vitală pentru noi, pentru că ajungem astfel la ideea potrivit căreia un creier complet integrat este esențial pentru sănătate — un supercreier.

Să privim mai îndeaproape calea pe care integrarea minte-corp trebuie s-o parcurgă atunci când este vorba de o tulburare care afectează societatea în masă: bolile de inimă.

Stabilirea legăturii

Legătura cu creierul și-a făcut loc lent. În anii 1950, America a început să se confrunte cu o creștere alarmantă a atacurilor de inimă premature, cele care apar în principal la bărbații cu vârste cuprinse între 40 și 60 de ani. Pe măsură ce numărul deceselor consecutive bolilor cardiace și accidentelor vascular-cerebrale a crescut exponențial, medicii au început să consulte tot mai mulți bărbați care se plângeau de dureri în zona pieptului, ce se dovedeau a fi de prea multe ori cazuri de angină pectorală, un simptom principal al blocării arterelor coronariene. Pe la începutul secolului XX, William Osler, unul dintre fondatorii Facultății de Medicină Johns Hopkins, observa că un medic generalist abia dacă găsea un caz de angină pe lună. Dintr-odată, numărul cazurilor întâlnite într-o singură zi a crescut la cinci-șase.

Încercând să descopere o explicație acestei epidemii, cardiologii s-au concentrat pe o cauză fizică, sesizând creșterea drastică a procentajului de grăsimi din dieta tipică americană în comparație cu aceea a bunicilor noștri, care mâncau cu mult mai multe cereale integrale și legume. Un factor care a părut eminamente științific: colesterolul. A fost lansată o masivă campanie publică menită să determine populația să consume o dietă în care carnea roșie, ouăle și alte surse de colesterol să dețină o pondere mai mică. Poate că această campanie n-a fost un mare succes, dat fiind că procentajul

grăsimilor din dieta națională rămâne ridicat, dar colesterolul a devenit un cuvânt temut (neglijându-se faptul că în corpul uman se produce 80% din colesterolul aflat în sânge și că acest steroid este absolut necesar pentru construirea membranelor celulare); o industrie de miliarde de dolari s-a dezvoltat în jurul reducerii grăsimilor „rele” din sânge și a creșterii grăsimilor „bune”. De la început, nimeni nu a considerat în mod serios că o cauză a atacurilor de inimă ar putea fi creierul. A fost lăsat deoparte pentru că nu exista niciun model care să arate cum ar putea creierul să transmită vreun mesaj celulelor inimii, iar termenul *stres* abia dacă era pomenit.

Așa cum s-a întâmplat, unii experți au avut de la început o îndoială în privința colesterolului. Ei au arătat că soldații decedați în Războiul din Coreea au fost autopsiați, constatându-se că până și la tinerii de douăzeci și ceva de ani arterele conțineau deja destulă placă pentru a duce la un atac de inimă. De ce aceste atacuri surveneau abia la mult timp după aceea? Nimeni nu știa. S-a sugerat, când s-au analizat datele extinse furnizate de Studiul Coronarian Framingham, că bărbații de până în 30 de ani, care avuseseră în copilărie probleme psihologice, erau mai bine protejați împotriva atacurilor de inimă premature decât ceilalți. Dar nu era momentul pentru explicații de acest gen.

Nimeni nu credea că poți să ajungi pe calea gândurilor la un atac de inimă. S-a luat decizia să se susțină ipoteza colesterolului ca personaj negativ de serviciu. (Nu vom intra în problemele cu care se confruntă ipoteza colesterolului, doar vom menționa că acest colesterol pe care îl ingerăm nu duce în mod necesar la creșterea colesterolului din sânge — imaginea fiziologică este complexă și, cu fiecare deceniu, complexitatea ei crește.) Creierul nu a fost luat în calcul nici măcar atunci când argumentul psihologic a devenit în sfârșit popular, și anume argumentul legat de personalitățile de Tip A și Tip B. Oamenii de Tip A erau încordați, exigenți, perfecționiști, predispuși la mânie și nerăbdare și dependenți de control. În consecință, spunea teoria, cei de Tip A sunt mai predispuși la atacuri de inimă decât cei de Tip B, care erau relaxați, toleranți, temperați, răbdători și acceptau cu mai mare ușurință greșelile. Probabilitatea ca oamenii de Tip A

să creeze stres părea mult mai mare. (Circula și o glumă în acea perioadă despre ce înseamnă să ai un șef de Tip A: nu e genul de om care să facă atac de inimă, mai degrabă e cel care le provoacă.) Așa cum s-a dovedit, nu s-a reușit să se identifice și să se testeze cine anume era de Tip A și cine, de Tip B. Acum, în loc de „personalitate”, medicina vorbește despre comportament de Tip A și de Tip B.

Din momentul în care stresul și comportamentul au intrat în scenă, s-ar putea crede că, în sfârșit, creierul a devenit un jucător important, dar nu s-a întâmplat așa. Încă nu exista un model care să explice modul în care un stres extern ar putea să pătrundă în corp și să găsească o cale fizică spre celule.

Pe la sfârșitul anilor 1970, o astfel de cale de acces a ieșit la iveală odată cu descoperirea *moleculelor mesager*, o clasă de substanțe chimice care transformă stările sufletești, stresul și tulburări precum depresia în ceva fizic. Publicul a început să audă despre celulele cerebrale în detaliu atunci când biologii au dat nume neuropeptidelor și neurotransmițătorilor care sar peste sinapse, intervalele spațiale dintre neuroni. *Serotonina* și *dopamina* au devenit termeni larg răspândiți în legătură cu dezechilibrele chimice din creier (de exemplu, prea multă serotonină sau prea puțină dopamină). Începea o epocă măreață a descoperirilor și pasul decisiv s-a produs când s-a descoperit că aceste substanțe chimice nu doar sar peste sinapse, ci pătrund și în fluxul sangvin. Fiecare celulă din organism conține receptori care sunt ca niște găuri pentru chei, iar mesagerii chimici ai creierului sunt cheile care se potrivesc precis la aceste găuri. Pentru a simplifica un model complex, creierul îi vorbea întregului corp despre gândurile, senzațiile, dispozițiile sale și despre sănătatea sa generală. Legătura dintre psyche și soma, minte și corp, fusese în sfârșit făcută.

Acum este un fapt general acceptat că factorii psihologici contribuie la riscul dezvoltării bolilor de inimă. Lista de factori include:

- depresia;
- anxietatea;
- caracteristicile de personalitate;

- comportamentul de Tip A;
- izolarea socială;
- stresul cronic;
- stresul acut.

Inima participă la suferința mentală și poate reacționa cu arterele înfundate — o descoperire uluitoare în comparație cu ceea ce era acceptat din punct de vedere medical cu decenii în urmă. În loc să se concentreze doar pe prevenirea bolii, experții în sănătate au început să vorbească despre ceva mai pozitiv, cu bătaie mai lungă și mai holistic: starea de bine. Creierul a devenit piesa centrală a unei orchestre simfonice chimice la care iau parte sute de miliarde de celule și, când acestea se află într-o armonie totală, rezultatul este o stare crescută de bine. În același timp, dizarmonia chimică duce la riscuri mai mari de îmbolnăvire, îmbătrânire prematură și depresie, la o funcție imunitară diminuată, precum și la toate tulburările legate de stilul de viață — lista continuă să crească dincolo de atacurile de inimă și accidentele vascular-cerebrale, incluzând obezitatea, diabetul de tip 2 și probabil multe, dacă nu chiar cele mai multe cancere.

Vrem să cercetăm implicațiile acestei noi tendințe ca să vedem unde vom ajunge. Susținem pe deplin conceptul lui Siegel potrivit căruia mintea sănătoasă duce la un creier sănătos. O minte care tinde să atingă o conștiință superioară oferă chiar și mai multe beneficii, mai ales din perspectiva fericirii. Când folosești recomandările pentru lucrarea interioară și exterioară, îi furnizezi creierului tău substanțele nutritive adecvate.

Și, totuși, fericirea va rămâne greu de atins. Nutrimentele nu creează înțeles, nu definesc o viziune și nu fixează un țel pe termen lung. Acestea sunt sarcinile tale, în calitate de creator al realității. Ai o altă frontieră de trecut înainte de a ajunge la lucrul cel mai dorit dintre toate, un paradis personal pe care nimeni nu va putea vreodată să ți-l ia.

Soluții pentru supercreier
Autovindecarea

În zilele noastre, așa cum nu era cazul în urmă cu două decenii, conexiunea minte-corp a fost dovedită în repetate rânduri. Este un fapt stabilit și, cu toate acestea, trecerea la pasul următor — folosirea minții pentru vindecarea corpului — rămâne evazivă și controversată. Nicio singură practică nu garantează rezultate — nu avem niciun echivalent al leacului magic pentru relația minte-corp. Cu toate că remisiuni spontane s-au remarcat în aproape toate formele de cancer, iar unele dintre cele mai mortale tumori maligne au cele mai mari rate de vindecări spontane, fenomenul este rar (estimat de unele studii la mai puțin de 24 de cazuri în Statele Unite ale Americii, cu toate că există îndoieli larg răspândite privind orice asemenea măsurătoare).

Autovindecarea nu are nicio legătură cu căutarea unui tratament miraculos sau cu încercarea de a fi acel pacient din 10 000 care își revine, spre uimirea medicilor. Vindecarea este la fel de naturală ca respirația și, prin urmare, calea spre vindecare este un stil de viață care optimizează ceea ce corpul face deja.

UN STIL DE VIAȚĂ VINDECĂTOR

Practică volumul recomandat de exerciții sănătoase moderate.

Menține-ți greutatea scăzută.

Redu-ți stresul.

Îngrijește-ți problemele psihologice cum ar fi depresia și anxietatea.

Caută să dormi suficient.

Nu te preocupa de vitamine și suplimente minerale dacă ai un regim alimentar sănătos echilibrat (decât dacă ai o boală ca anemia sau osteoporoza, pentru care doctorii ar putea să recomande un anumit supliment).

Evită substanțele toxice precum alcoolul și nicotina.

Consumă cât mai puține grăsimi animale.

Întărește-ți legătura dintre minte și corp.

Aceste recomandări par toate foarte familiare, dar asta nu le reduce eficacitatea. Cea mai bună vindecare este prevenirea; aici nu încape discuție. Dar ultimul element din listă — întărirea conexiunii minte-corp — s-ar putea să fie cel mai puternic, iar pentru majoritatea oamenilor, este un teritoriu nou. Ne-am referit la farfuria pentru minte a activității zilnice care aduce beneficii creierului. Aici, am vrea să pătrundem în chestiunea mai eluzivă a vindecării prin intermediul conexiunii dintre minte și corp.

Fii propriul tău placebo

Cea mai studiată tehnică a vindecării minte-corp a fost efectul placebo. *Placebo* este cuvântul latin care înseamnă „voi face plăcere". Este o cale bună de a descrie modul în care funcționează acest efect. Un doctor îi oferă unui pacient un medicament puternic, asigurându-l că-i va ușura simptomele, iar pacientul, așa cum i s-a promis, obține alinarea. Dar, în realitate, doctorul i-a dat o pilulă inofensivă și inertă, de zahăr. (Efectul nu este limitat la medicamente, un amănunt important de ținut minte: orice lucru în care credeți poate acționa ca placebo.) De unde provine alinarea pacientului? A venit de la minte, care i-a spus corpului să se facă bine. Pentru asta, mintea trebuie mai întâi să fie convinsă că vindecarea este pe cale să se producă.

Marea problemă cu efectul placebo, despre care se știe că funcționează în medie în proporție de 30% din cazuri, este că primul pas este inducerea

în eroare. Doctorul îl păcălește pe pacient, iar asta s-a dovedit o serioasă barieră etică. Niciun medic cu principii etice nu i-ar refuza în mod regulat îngrijirea cea mai bună unui pacient, oferindu-i în schimb înlocuitori inofensivi, deși, în unele cazuri (cum ar fi depresia slabă spre moderată), studiile au arătat că medicamentele nu au o probabilitate mai mare de a fi eficiente decât un placebo. Aceasta înseamnă, apropo, că multe medicamente au același caracter impredictibil ca efectul placebo. Ideea că produsele farmaceutice acționează la fel la toți pacienții este un mit. Efectul placebo, contrar unei larg răspândite suspiciuni, este un tratament „real". Durerea este diminuată; simptomele sunt alinate.

Acum să punem cea mai importantă întrebare: poți să-ți fii propriul placebo fără să folosești inducerea în eroare? Dacă-ți dai singur o pilulă de zahăr, știi dinainte că nu-ți oferă niciun fel de alinare. Ăsta să fie sfârșitul poveștii? Nicidecum. Autovindecarea prin placebo se bazează pe eliberarea propriei minți de îndoieli — fără să te păcălești singur. Oamenii trebuie să știe mai mult despre conexiunea minte-corp, nu mai puțin.

Să fii propriul tău placebo este același lucru cu eliberarea sistemului de vindecare prin intermediul mesajelor de la creier. În final, toată vindecarea este autovindecare. Medicii ajută sistemul complex de vindecare al corpului (care coordonează celulele imunitare, inflamația, hormonii, genele și multe altele), dar vindecarea actuală se produce într-o manieră necunoscută.

În ceea ce privește conexiunea minte-corp, vindecarea ar trebui să implice condiții fundamentale enumerate în continuare.

- Mintea contribuie la însănătoșire.
- Mintea nu contribuie la îmbolnăvire.
- Corpul se află în comunicare permanentă cu mintea.
- Comunicarea este benefică pentru ambele categorii de aspecte, fizice și mentale, ale stării de bine.
- Din momentul în care persoana primește un tratament în care are încredere, se relaxează și permite desfășurarea naturală a reacției de vindecare.

Când efectul placebo funcționează, sunt implicate toate cele cinci aspectele. Mintea pacientului cooperează cu tratamentul și are încredere în el. Corpul este conștient de această încredere. Există o comunicare deschisă și, ca urmare, celulele din întreg corpul participă la reacția de vindecare. Sistemul de vindecare ca întreg este incredibil de complex și aproape imposibil de explicat ca întreg. Știm doar cum funcționează părți ale lui, cum ar fi anticorpii și reacția imună la infecție.

Cum putem îndeplini în mod conștient aceste cinci condiții? Trebuie măcar să nu luptăm cu ele animați de teamă, îndoială, scepticism, deznădejde și disperare. Stările acelea îi transmit corpului propriile lor mesaje chimice. Când crezi că o pilulă de zahăr o să te vindece, acele mesaje de vindecare vor începe să aibă efect. Dar nu putem spune cu siguranță că acei 30% care beneficiază de efectul placebo fac ceea ce trebuie, în vreme ce restul de 70% nu fac ceea ce trebuie. Istoricul medical al fiecăruia este diferit; sistemul de vindecare rămâne prea de nepătruns pentru a fi măsurat cu precizie. Sentimentele profund negative, dacă blochează efectul placebo (ceea ce nu constituie deloc o certitudine), sunt complexe și adesea inconștiente, așa încât diferența nu este simplă.

Cea mai mare promisiune se află în faptul că o intenție mentală de „voi face plăcere” se știe că funcționează. Ca să fii propriul tău placebo, trebuie să aplici aceleași condiții ca în cazul unei reacții placebo clasice:

1. să ai încredere în ceea ce se întâmplă;
2. să-ți rezolvi îndoiala și teama;
3. să nu trimiți mesaje conflictuale care să se încurce unele cu altele;
4. să deschizi canalele comunicării dintre minte și corp;
5. să renunți la intenție și să-i permiți sistemului de vindecare să-și facă treaba.

Când un simptom este minor, cum ar fi o tăietură la un deget sau o julitură, oricui i se pare ușor să se relaxeze și să nu intervină. Mintea nu participă nechemată cu îndoieli și temeri. Dar, în bolile grave, îndoielile și temerile joacă un rol important, acesta fiind motivul pentru care o practică

precum meditația sau participarea la grupuri de consiliere s-a demonstrat a fi de folos. Împărtășirea anxietății cu oameni aflați în aceeași situație dificilă este o modalitate de a începe lămurirea ei.

Este de asemenea de folos să-ți urmezi instinctele cele mai sănătoase. Mulți dintre noi abordează boala cu procese înșelătoare, precum iluziile și negările. Temerile ne conduc pe drumul înfundat al speranțelor deșarte. În astfel de cazuri, mintea nu mai este cu adevărat atentă la ce îi spune corpul și viceversa. Atmosfera este înnorată. Să crezi ceea ce îți spune corpul necesită experiență. Ai nevoie de o anumită doză de antrenament minte-corp și asta cere timp. De exemplu, este bine documentat faptul că un stil pozitiv de viață, care include exerciții fizice, dietă corespunzătoare și meditație, reduce riscul unei boli de inimă. Combinația îi permite corpului să reducă placa nefastă ce blochează arterele coronariene. Dar îmbunătățirea nu are loc peste noapte. Este nevoie de răbdare, sârguință și timp.

Această atitudine este opusul situației în care primești un diagnostic de cancer, intri în panică și alergi disperat după orice tratament posibil. Să te convertești instantaneu la rugăciuni sau meditație sub presiunea bolii este aproape întotdeauna un exercițiu inutil. Teama devine mai rea când ești grav bolnav și, totuși, rezolvarea anxietății este mult mai eficientă când te ocupi de ea cu ani înainte de a te îmbolnăvi. Conexiunea minte-corp trebuie întărită înainte de sosirea necazurilor.

Sarcina foarte importantă de a deveni conștient de corpul tău nu trebuie să fie plictisitoare. Cel mai mult ai nevoie ca mintea și corpul tău să se împrietenească din nou, să revină la alianța lor naturală. O cale pentru a face asta este să stai liniștit, cu ochii închiși, și pur și simplu să-ți simți corpul.

Lasă orice senzație să vină la suprafață. Nu reacționa la senzație, indiferent dacă e plăcută sau neplăcută. Doar relaxează-te și fii conștient de ea. Observă de unde vine senzația. Nu vei avea doar o senzație sau un sentiment. Conștiința ta trece de la un loc la altul, într-un moment observându-ți piciorul sau stomacul, în altul, pieptul sau gâtul.

Acest exercițiu simplu este o reconectare minte-corp. Prea mulți oameni au căpătat obișnuința să dea atenție doar celor mai puternice semnale de la corpurile lor, cum ar fi o durere acută, rigiditate, greață și alte stări incomode greu de ignorat. Ceea ce vrei să faci este să-ți crești în același timp sensibilitatea și încrederea. Corpul tău știe la nivel subtil unde se situează ne-tihna și disconfortul. Trimite semnale în fiecare moment, iar aceste semnale nu trebuie să-ți producă teamă.

Chiar și dacă ignori în mod conștient ce se întâmplă în celulele tale, imediat sub nivelul conștiinței are loc un schimb de informații inconștiente. Când guvernul american a decis recent că mamogramele anuale nu sunt necesare pentru femeile mai tinere, unul dintre elementele luate în considerare a fost faptul că 22% din tumorile la sân mici se rezolvă singure, dispărând spontan. De aceea, o reacție automată de teamă, chiar și în fața unui posibil cancer, este nerealistă la nivelul sistemului de vindecare. Sistemul imunitar elimină zilnic mii de celule anormale. Orice om are gene care suprimă tumorile, deși încă nu se cunoaște cum se declanșează ele.

Viitorul autovindecării se va dezvolta grație faptului dovedit că fiecare celulă din corp știe, prin intermediul mesagerilor chimici, ce fac toate celelalte celule. Aducerea minții conștiente în acest circuit se adaugă acestei comunicări. Yoghinii avansați pot să-și modifice după voie reacțiile involuntare, cum ar fi aducerea pulsului și a respirației la niveluri foarte scăzute sau creșterea temperaturii pielii într-o manieră foarte precisă. Cu toții avem aceleași capacități, deși nu le folosim în mod conștient. Poți să efectuezi un exercițiu prin care într-o mică zonă a palmei tale să crească temperatura, și se va întâmpla, deși nu ți-ai folosit niciodată această capacitate.

Putem îndrăzni să afirmăm că efectul placebo face parte din aceeași categorie. Este un răspuns voluntar pe care am putea să-l folosim dacă am învăța cum să procedăm. Sistemul de vindecare pare să fie involuntar. Pentru ca o tăietură sau o julitură să se vindece nu trebuie să te gândești la asta. Dar faptul că unii pacienți pot să facă să le dispară durerea când li se dă o pilulă de zahăr demonstrează cu putere că intenția este importantă în

vindecare. Nu vorbim despre gândirea pozitivă, care este adesea prea superficială și maschează un negativism subiacent. În schimb, încurajăm un stil de viață care stabilește o conexiune mai profundă minte-corp.

Notă. Legătura dintre creier și efectul placebo este crucială, dar abia de curând a fost studiată în profunzime. Întrucât o carte este o dezbatere publică, pe care o citesc tot felul de oameni cu tot felul de probleme de sănătate, să lămurim un lucru. Nu sfătuim pe nimeni să înceteze un tratament medical convențional sau să respingă asistența medicală. Efectul placebo rămâne misterios, iar această secțiune nu face decât să exploreze misterul, fără să ofere o procedură pentru autotratamente miraculoase.

Partea a treia
Mister și promisiune

Creierul anti-îmbătrânire

Pentru a dezvălui orice nouă promisiune conținută în ideea de supercreier, trebuie mai întâi să rezolvăm un vechi mister. Niciun mister nu este mai vechi — sau mai mare — decât îmbătrânirea. Până foarte de curând, doar elixirurile și poțiunile magice sau izvorul tinereții erau evadări posibile față de ravagiile vârstei. Recurgerea la magie arată cât de confuză era mintea. Îmbătrânirea este universală, nimeni nu este păsuit și, totuși, din punct de vedere medical, nimeni nu moare de bătrânețe. Moartea survine când cel puțin unul dintre sistemele de bază ale corpului se defectează, după care restul corpului cedează. Sistemul respirator este aproape întotdeauna implicat; cauza imediată a morții pentru cei mai mulți dintre noi va fi faptul că vom înceta să respirăm. Dar o persoană poate la fel de ușor să moară pentru că i-au cedat rinichii sau inima. În același timp, practic, tot materialul genetic al corpului poate fi viabil în momentul în care sistemele de bază își încetează funcționarea.

Cum prevenim ca un sistem critic să doboare tot restul? Va trebui să acorzi atenție întregului corp toată viața. Predicția este extrem de dificilă. Mai mulți factori împiedică pe oricine să prevadă din timp unde îl va duce în cele din urmă procesul îmbătrânirii.

Incertitudinea nr. 1. Îmbătrânirea este foarte lentă.

Începe cam pe la 30 de ani și progresează aproximativ cu 1% pe an. Această lentoare ne împiedică să observăm cum îmbătrânește o celulă. Vedem efectele doar după ce au trecut mai mulți ani, iar efectele nu sunt uniforme. Pentru fiecare aspect al deteriorării fizice și mentale, unii oameni își ameliorează de fapt starea odată cu vârsta. Făcând suficientă mișcare, au

posibilitatea să devină mai puternici decât atunci când erau tineri. Pentru câțiva puțini și norocoși, la 90 de ani, memoria se poate îmbunătăți, în loc să cunoască un declin. Îmbătrânirea este o armată dezordonată, în care unele celule o iau înaintea altora, dar întreaga armată se mișcă în ritm de melc și în mare taină.

Incertitudinea nr. 2. Îmbătrânirea este unică.

Fiecare îmbătrânește diferit. Gemenii identici, care se nasc cu același ADN, vor avea profiluri genetice complet diferite la 70 de ani. Cromozomii lor nu se vor fi schimbat, dar deceniile de experiență de viață vor fi provocat pornirea și oprirea activității genelor după un pattern unic. Regularizarea fiecărei celule, clipă de clipă, vreme de mii de zile face ca, pentru fiecare dintre ei, corpul să îmbătrânească în moduri impredictibile. În general, suntem duplicate genetice ale semenilor noștri la naștere, dar cu totul unici în momentul morții.

Incertitudinea nr. 3. Îmbătrânirea este invizibilă.

Aspectele îmbătrânirii pe care le vedem în oglindă — încărunțirea părului, ridurile, pielea care se lasă și așa mai departe — arată că se întâmplă ceva la nivel celular. Dar celulele sunt extraordinar de complicate, suferind mii de reacții chimice pe secundă. Aceste reacții sunt fixe și automate. Între diferitele molecule se creează legături, în funcție de proprietățile atomice ale elementelor care alcătuiesc corpul, în principal carbonul, hidrogenul, azotul, oxigenul, fosforul și sulful. Dacă sunt amestecați într-un vas de laborator, acești atomi vor realiza reacții automate în câteva miimi de secundă. De unul singur, fosforul este atât de volatil încât, într-o ciocnire incendiară cu oxigenul, va exploda. Dar, după miliarde de ani, organismele vii au dezvoltat combinații incredibil de complicate, care previn interacțiuni atât de brutale. Fosforul din celulele corpului nu este exploziv. El intră într-un compus organic cunoscut sub numele de ATP, adenozin trifosfat, un component esențial în legarea enzimelor și transferul de energie.

Un biolog ar putea să petreacă o viață studiind modul de funcționare, în interiorul celulei, doar a acestei molecule complexe, și totuși, controlorul fiecărei reacții rămâne nevăzut și necunoscut. Atâta timp cât o celulă funcționează fără probleme, nimeni nu are nevoie să vadă ce anume o controlează. E limpede că funcționează un fel de inteligență chimică și e destul să spunem că ADN-ul, întrucât conține codul vieții, este începutul și sfârșitul a tot ceea ce se întâmplă înăuntrul unei celule. Dar, ca urmare a îmbătrânirii, celulele încetează să funcționeze cu randament complet și, atunci, elementul invizibil își înalță capul. Atomii nu au capacitatea să greșească, dar celulele, da. De ce și cum nu se poate prevedea — se poate depista doar după ce s-a făcut cotitura pe un drum greșit.

Toate aceste incertitudini duc la o singură concluzie. Nu există alternativă la acordarea de atenție întregului corp tot timpul vieții. Dar acesta este chiar lucrul pe care oamenii îl găsesc aproape imposibil de făcut. Viețile noastre sunt pline de contraste și suntem dependenți de suișurile și coborâșurile lor. Să mergi pe calea dreaptă și îngustă sună plictisitor. Implică un fel de puritanism rigid, în care regula este negarea de sine, iar plăcerea este excepția. După părerea noastră, adevărata provocare este să faci ca starea de bine să fie atât de dorită toată viața încât să înceteze să mai fie un chin.

Cum să începem? Indiferent ce abordare adopți pentru anti-îmbătrânire, creierul tău este implicat. Nicio celulă din corp nu este o insulă — toate primesc un flux neîntrerupt de mesaje de la sistemul nervos central. Anumite mesaje sunt bune pentru celule, iar altele sunt rele. Dacă mănânci un cheeseburger în fiecare zi, se trimite un fel de mesaje; dacă mănânci broccoli la abur, se trimite alt fel de mesaje. O căsnicie fericită trimite un mesaj diferit față de a trăi singur și izolat. În mod clar, vrei să trimiți mesaje care să-i spună fiecărei celule să nu îmbătrânească. Aici se află promisiunea. Dacă poţi să maximizezi mesajele pozitive și să le minimizezi pe cele negative, anti-îmbătrânirea devine o posibilitate reală.

Reiese că anti-îmbătrânirea este un gigantic circuit de feedback care durează o viață. Termenul de „circuit de feedback” revine mereu în această

carte pentru că știința descoperă tot mai multe lucruri despre modul de funcționare a acestor circuite. În 2010, un interesant studiu efectuat în colaborare de Universitatea California din Davis și Universitatea California din San Francisco a dezvăluit că meditația duce la creșterea nivelului unei enzime esențiale, telomeraza. La capătul fiecărui cromozom, se află o structură chimică repetitivă, numită telomer, care acționează ca punctul de la finalul unei propoziții — izolează ADN-ul cromozomului și ajută la menținerea lui intact. În ultimii ani, uzura telomerilor a fost pusă în legătură cu deteriorarea corpului pe măsură ce îmbătrânește. Ca urmare a imperfecțiunii diviziunii celulare, telomerii devin mai scurți și apare riscul ca stresul să degradeze codul genetic al unei celule. Să ai telomeri sănătoși pare să fie important și, prin urmare, este o veste bună că meditația poate crește enzima care reaprovizionează telomerii, respectiv telomeraza.

Această cercetare pare extrem de tehnică, interesându-i mai ales pe specialiștii în biologie celulară. Dar studiul elaborat de cele două universități californiene a făcut un pas mai departe și a demonstrat că beneficiile psihologice ale meditației sunt legate de telomerază. Nivelurile ridicate de telomerază, care par totodată să fie susținute de exercițiile fizice și de o dietă sănătoasă, fac parte dintr-un circuit de feedback care are drept rezultat, destul de surprinzător, o senzație personală de bine și capacitatea de a face față stresului. Această descoperire ajută la consolidarea unei doctrine esențiale a medicinei minte-corp: fiecare celulă ascultă mesajele de la creier. O celulă de rinichi nu crede în cuvinte; nu își spune: „Am avut o zi groaznică la muncă. Stresul mă ucide.” Dar ea participă tăcută la acel gând. Meditația îi aduce o senzație de bine minții, răspândind totodată în tăcere aceeași senzație prin intermediul unei substanțe chimice asemănătoare telomerazei, spre ADN. Nimic nu este exclus din circuitul de feedback.

Conexiunea minte-corp este reală, iar alegerile sunt importante. Cu cele două elemente la locul lor, creierul anti-îmbătrânire conține promisiuni imense.

Prevenția și riscurile

Fără să știe de ce îmbătrânim, medicina a adoptat abordarea potrivit căreia îmbătrânirea este ca o boală. Microbii provoacă deteriorări la nivel celular, ceea ce face și îmbătrânirea. Este logic să te concentrezi pe menținerea corpului în stare de sănătate și pe deplin funcțional. Latura fizică a anti-îmbătrânirii este similară cu programele de prevenție pentru orice tulburare datorată stilului de viață. Să revedem principalele puncte. Vor părea familiare după decenii de campanii publice de sănătate; totuși, sunt o parte vitală a stării de bine din punct de vedere fizic.

CUM SĂ REDUCI RISCURILE ÎMBĂTRÂNIRII

Adoptă o dietă echilibrată, reducând grăsimile, zahărul și alimentele procesate. Dieta preferată este cea mediteraneeană: ulei de măsline în loc de unt, pește (sau surse de proteine pe bază de soia) în loc de carne roșie, cereale integrale, legume, alune amestecate, fructe proaspete și legume integrale, pentru a asigura fibre din belșug.

Evită mâncatul în exces.

Fă exerciții fizice moderate cel puțin o oră de trei ori pe săptămână.

Nu fuma.

Bea alcool, preferabil vin roșu, cu moderație sau renunță la el.

Poartă centura de siguranță.

Ia măsuri de prevenire a accidentelor casnice (de la podele alunecoase, scări abrupte, pericole de incendiu, trotuare acoperite de gheață etc.).

Dormi bine noaptea. Ar putea fi totodată de ajutor ca, pe măsură ce înaintezi în vârstă, să tragi un pui de somn după-masa.

Păstrează-ți obiceiuri regulate.

În termeni de prevenție, latura fizică a anti-îmbătrânirii este perfecționată încontinuu. Să luăm chestiunea obezității, care a atins acum proporții endemice în America și în Europa Occidentală. Supraponderalitatea a fost recunoscută de multă vreme ca factor de risc pentru multe tulburări, care includ bolile de inimă, hipertensiunea și diabetul de tip 2. Dar, acum, un tip specific de grăsime, cea depusă în regiunea abdominală, este considerată ca fiind cea mai periculoasă. Grăsimea nu este inertă precum grăsimea dintr-un pachet de unt. Ea este permanent activă, iar grăsimea abdominală (viscerală) trimite semnale hormonale care sunt dăunătoare pentru corp, modificând totodată echilibrul metabolic. Din nefericire, doar exercițiile fizice nu sunt suficiente pentru a scăpa de grăsimea abdominală. Este nevoie de un program general de slăbit și de exerciții fizice. Consumul sporit de fibre pare să ajute de asemenea la combaterea grăsimii abdominale.

Având în vedere tezaurul nostru de cunoștințe perfecționate, adevărata problemă se află în altă parte, și anume în conformare. Una e să știi ce e bine pentru tine și alta e să și faci. Exercițiile fizice sunt menționate repetat în sfaturile legate de prevenție; cu toate acestea, devenim tot mai mult o societate alarmant de sedentară. Mai puțin de 20% dintre adulți practică volumul de exerciții fizice recomandat pentru o bună sănătate. O masă din zece este consumată în localuri de tip McDonald's, unde este bogată în grăsimi și zaharuri, fibrele și legumele integrale lipsind aproape total.

Conformarea este dificilă când creierul îți este condiționat să facă alegeri greșite. Anumite gusturi, de exemplu — mai ales sărat, dulce și acru —, sunt atât de instantaneu atractive încât gravităm către ele. Prin repetiție, aceste gusturi devin cele pe care le preferăm. Cu destulă repetiție, ele devin gusturile spre care ne îndreptăm automat, victime ale unei obișnuințe inconștiente. (În industria alimentelor de tip snack-food, există un termen, *ritmul de ronțăire*, care descrie modul automat în care o persoană continuă să arunce în gură floricele de porumb, chipsuri sau alune și nu se mai oprește până nu se golește punga. Este o culme a comportamentului

inconștient, considerat extrem de dezirabil printre furnizorii de snack-food, dar dezastruos pentru dieta oricui.)

Este inutil ca experții în sănătate să sâcâie populația an după an în scopul de a-i schimba obiceiurile și apoi să se aștepte ca ea să se conformeze. Este și mai puțin eficient să te sâcâi singur. Cu cât mai rău te simți vizavi de tine, cu atât este mai probabil să aluneci în descurajare. Din momentul în care se instalează descurajarea, două lucruri se întâmplă. Mai întâi, te cuprinde amorțeala, plictisit fiind să te tot lupți cu tine însuți. În al doilea rând, cauți să-ți diminuezi disconfortul, de regulă cu ajutorul distracției. Te uiți la televizor sau cauți consolări rapide în consumul de snacks-uri sărate și de dulciuri. În acest mod, tocmai când te străduiești să faci bine, ajungi să faci rău. Dacă sâcâiala ar fi dat rezultate, am fi o națiune de practicanți de jogging, care se înghesuie să ajungă mai repede în secțiunea cu produse agricole organice din supermarket.

Îmbătrânirea este un proces foarte lung. Un curs de management al stresului, câteva luni de yoga, trecerea temporară la vegetarianism — acestea sunt ca niște pulsuri pe ecran când vine vorba despre felul lent în care se furișează îmbătrânirea. Este clar, pentru a preveni îmbătrânirea, trebuie să rezolvăm problema neconformării.

Alegeri conștiente de stil de viață

Secretul conformării nu constă în a exercita o voință mai mare sau în a te boscorodi singur pentru că nu ești perfect. Secretul constă în *schimbarea fără forță*. Orice lucru pe care te forțezi să-l faci, în cele din urmă, va eșua. Anti-îmbătrânirea nu se construiește într-o zi. Orice ți-ai propus să faci, trebuie să continui timp de decenii. Așadar, să încetăm a gândi în termeni de disciplină sau autocontrol. Unii oameni sunt adevărați sfinți ai prevenției — consumă doar o lingură de grăsime pe zi în dietă, pentru că asta e cantitatea ideală pentru sănătatea inimii. Ignoră vântul și ploaia și fac cinci ore de exerciții fizice viguroase pe săptămână. Sfinții constituie o sursă de inspirație pentru noi, ceilalți, dar, în adâncul sufletului, simțim și efectul lor

descurajant, pentru că ne reamintesc că suntem la sute de kilometri depărtare de a fi noi înșine sfinți.

Schimbarea fără forță este cu certitudine posibilă. Pentru a o atinge, nu trebuie să creezi o matrice ca să faci alegeri mai bune. Prin matrice, nu înțelegem altceva decât organizarea pentru viața cotidiană. Toată lumea are deja o matrice. Matricele unora dintre oameni ușurează alegerile pozitive într-o măsură mai mare decât ale altora. Un bufet de bucătărie care nu conține niciun aliment de *snack food* va face parte dintr-o astfel de matrice. O locuință fără televizor și fără jocuri video ar fi o altă componentă a matricei, dar, dacă faci jogging zilnic doar pentru că nu ai nicio sursă de distracție acasă, nu ești bun față de tine însuți. În final, latura fizică este secundară. O matrice este mai substanțială și durabilă. Iată de ce ne înconjurăm de elemente de sprijin pentru comportamentul care ne face plăcere cel mai mult.

Adevăratul secret este să trăiești într-o matrice în care mintea se simte liberă să aleagă ceea ce este bine în loc să se simtă constrânsă să aleagă ceea ce este rău.

MATRICEA PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ POZITIV

Fă-ți prieteni buni.

Nu te izola.

Menține o relație de o viață întreagă cu o soție / un soț sau un partener.

Angajează-te în proiecte sociale valoroase.

Apropie-te de oamenii care au un stil bun de viață — obiceiurile sunt contagioase.

Urmează un scop în viață.

Rezervă-ți timp pentru joacă și relaxare.

Menține o activitate sexuală satisfăcătoare.

Rezolvă-ți problemele legate de supărare.

Practică managementul stresului.

Ocupă-te de efectele dăunătoare ale minții reactive: când ai o reacție negativă, oprește-te, fă un pas înapoi, inspiră adânc de câteva ori și observă cum te simți.

Am abordat deja multe dintre aceste chestiuni în discuția despre stilul de viață ideal pentru creierul tău, dar ele au fost corelate și cu longevitatea. Un lucru care le leagă este esențial: succesul apare atunci când oamenii acționează împreună; eșecul tinde să aibă loc în momente de singurătate. Să ai o soție / un soț sau un partener de viață care să aibă grijă de dieta ta („Ai mâncat deja o prăjitură astăzi! Ia mai bine un morcov.") este mai bine decât să umbli singur pe culoarele supermarketului și să iei din impuls mâncăruri congelate pentru o săptămână. Un prieten care merge cu tine la sala de sport de trei ori pe săptămână îți oferă un imbold mai mare decât toate promisiunile pe care ți le faci în gând în timp ce urmărești la televizor un meci de fotbal. Este important să-ți stabilești matricea din timp și să te ții de ea. Studiile au arătat că pierderea partenerului de viață duce subit la izolare, depresie, risc ridicat de îmbolnăvire și scurtarea duratei de viață. Dar, dacă ai o rețea socială dincolo de partenerul de viață, atunci deții un tampon față de aceste consecințe vătămătoare.

Cele mai paralizante aspecte ale îmbătrânirii tind să implice inerția. Cu alte cuvinte, continuăm să facem ceea ce am făcut mereu. Începând cu vârsta mijlocie, lucrurile noi încep să fie abandonate. Pasivitatea pune stăpânire pe noi; ne pierdem motivația. Nenumărate persoane vârstnice se simt eșuate din cauza inerției.

Deepak își amintește un cuplu care a avut un moment de cumpănă când soția a împlinit 50 de ani. Ea considera acea aniversare ca o piatră de hotar, punctul unui nou început. Având copiii gata să plece la colegiu și un job stabil, dorea să deschidă noi domenii ale vieții pe care nu putuse să le exploreze întrucât îndatoririle casnice o îndepărtaseră de unele dintre cele mai dragi vise ale ei.

„Eu și soțul meu aveam un ritual anual”, povestește ea. „Ne luam un weekend prelungit și ne evaluam căsnicia. Era o treabă sistematică. Am făcut o listă cu toate elementele relației noastre, în care am inclus sexul, munca, dorințele ascunse și resentimentele. Suntem amândoi persoane organizate și, cu puțin înainte de a împlini 50 de ani, am evaluat fiecare aspect al căsătoriei noastre și am descoperit că, la fiecare categorie, am obținut cel puțin opt puncte din zece. M-am simțit fericită și în siguranță.”

Așa încât a fost un adevărat șoc când această femeie s-a așezat într-o seară și și-a descris planurile pentru ca mariajul lor să fie unul reușit în următorii 20 de ani. Soțul, care era un om de afaceri de mare succes, i-a spus: „Nu vreau să schimbăm nimic. Ce rost are? O să îmbătrânim. În mintea mea, văd cum o să stăm în șezlonguri așteptând să ne sune copiii”.

Fără ca ea să-și dea seama, soțul se lăsase copleșit de inerția insidioasă. Întreaga viață i se centrase prioritar pe muncă. În viziunea lui, când venea pensionarea, nu mai era nimic de realizat. „Am făcut deja tot ce-aveam de gând să fac. De ce să repetăm trecutul? E și-așa destul de greu să tot faci același lucru iar și iar.”

Cuplul s-a dus la un consilier marital, dar viziunile lor erau prea divergente. În pragul divorțului, amândoi erau dezamăgiți și totodată mulțumiți de propria alegere. Soția s-a simțit liberă să-și construiască o viață nouă, bazată pe aspirații noi. Soțul a fost mulțumit să se culce pe lauri și să privească nostalgic spre trecut. Fiecare dintre ei era o persoană inteligentă, cu stimă de sine și încredere ridicată.

Dar, cu trecerea timpului, când 50 se transformă în 60 și apoi în 70 și 80, care dintre ei a făcut o alegere mai bună? Soția își clădește viața pe matricea care a susținut-o în primele cinci decenii de viață; soțul are încredere în faptul că timpul va avea grijă de el. Nu există garanții în viață, dar majoritatea psihologilor ar prezice că ea ar avea o posibilitate mai mare să fie longevivă și, mai mult de-atât, să se simtă împlinită odată cu trecerea timpului.

Legătura cu nemurirea

Până acum, am vorbit despre aspecte-cheie ale „noii bătrâneți”, sintagmă aplicată mișcării sociale care susține îmbătrânirea pozitivă. De două decenii, imaginea vârstei înaintate s-a schimbat spectaculos. Nimeni nu se mai așteaptă să fie așezat pe raft la 65 de ani. O mare proporție din generația născută imediat după cel de-al Doilea Război Mondial nu vede pensionarea în viitorul lor. Într-un sens, acesta este efectul secundar pozitiv al traiului într-o cultură atât de orientată spre tinerețe. Nimeni nu vrea să se confrunte cu a nu mai fi tânăr. Ultimul val de seniori face schimbări pozitive ale stilului de viață, chiar dacă nu îndeajuns de repede. (Și nu cu suficientă egalitate. Creșterea de longevitate de care au beneficiat cei aflați în jumătatea de sus din clasamentul veniturilor obținute în America nu s-a extins și asupra celor din jumătatea de jos, unde speranța de viață rămâne mai aproape de 70 de ani decât de 80, vârstă spre care jumătatea de sus se îndreaptă cu repeziciune).

Care ar fi atunci următorul pas? Sentimentul nostru este că anti-îmbătrânirea trebuie să privească dincolo de aspectul fizic și chiar dincolo de cel psihologic. Viața cea mai bună se bazează pe o viziune de împlinire, astfel încât să fie o viață pe care cel în cauză să-și dorească s-o prelungească. E greu să ai o viziune care să sfideze îmbătrânirea, pentru că, de nenumărate generații, oamenii s-au uitat în jur și ce au văzut? Că toate ființele îmbătrânesc și mor. Dar această observație universală nu este de fapt adevărată. Într-un sens foarte real, celulele sunt nemuritoare sau, cel puțin, atât de aproape de a fi nemuritoare cât pot să fie organismele vii. Poate fi aceasta cheia spre o viziune nouă și superioară despre viață?

Algele albastre-verzi originare au evoluat în urmă cu miliarde de ani și încă mai sunt cu noi. Ele nu mor niciodată, ci, pur și simplu, se divid și iar se divid. Lucrul acesta este de asemenea adevărat pentru niște organisme monocelulare, cum ar fi amibele și paramecii, care trăiesc în apa de baltă. Desigur, circumstanțele adverse ucid formele de viață primitive cu miliardele, dar accidentele naturale nu sunt totuna cu durata de viață naturală. Durata de viață naturală a multor celule este nelimitată. Doar atunci când se adună în plante și animale complexe se confruntă cu

perspectiva morții. Un corpuscul de sânge roșu, care moare la trei luni, o celulă de sânge albă, care moare de îndată ce consumă un microb invadator, o celulă de piele, care zboară în vânt — toate trăiesc o durată naturală de viață. Dar corpul integrează sute de speranțe de viață diferite — tot atâtea durate de viață câte tipuri de țesuturi. Chiar și atunci se manifestă o toleranță și o flexibilitate imensă. Celulele stem există chiar și la cele mai vârstnice ființe omenești, cu potențialul de a se maturiza în celule noi, proaspete.

Celulele din corpul tău au reținut toate mecanismele formelor de viață primitive, inclusiv diviziunea celulară, dar, în același timp, au continuat să evolueze. Ființele complexe, ca mamiferele, au adăugat invenții salvatoare de viață pe care organismele primitive nu le posedă, cum ar fi sistemul imunitar. Corpul uman se confruntă cu multe amenințări care nu le deranjează pe algele albastre-verzi, totuși, fiecare a fost dotată, pe parcursul evoluției, cu metode foarte creative de apărare, adaptare și supraviețuire. Mintea umană a preluat ștafeta de la evoluția celulară cu mult timp în urmă. Cel mai mare beneficiu adus longevității, de exemplu, se poate să fi fost salubritatea publică — tratarea apelor menajere și purificarea apei au reprezentat salturi evoluționiste pentru omenire (iar lipsa lor în diverse zone din lume, întrucât apa de canalizare și rezervele de apă potabilă sunt contaminate, reprezintă un pericol grav pentru sute de milioane de oameni). Medicina, desigur, constituie o cale principală, neîntreruptă, de prelungire a vieții.

Fiecare dintre noi este prins între două forțe care concurează pentru viitorul nostru personal: forța evoluției, care prelungește viața tot mai mult, și forța entropiei, care provoacă descompunerea lucrurilor fizice de-a lungul timpului. Îmbătrânirea este o formă foarte complicată de entropie; nu e la fel de simplă ca o stea care-și epuizează combustibilul, prăbușindu-se asupra ei însăși și explodând într-o ultimă și dramatică erupție ca o novă sau o supernovă.

Situația este atât de complexă, de fapt, încât fiecare persoană poate alege care latură să favorizeze: creația sau distrugerea. Entropia nu

înseamnă destin. Nu există niciun motiv pentru care să nu poți alege în fiecare zi să favorizezi evoluția. În ultimă instanță, adevărata noastră legătură cu nemurirea se face prin evoluție, care a dirijat creația timp de 13,8 miliarde de ani de la Big Bang. Într-o zi de primăvară timpurie, când copacii vor fi găsit curajul să creadă că iarna s-a terminat, ieși afară și smulge un mănunchi de muguri dintr-un arbore înflorit sau dintr-o tufă de trandafiri. Examinează-l și vei observa că fiecare mugur gingaș are câte un vârf de creștere care se întinde spre necunoscut. Oricât de vulnerabil ar arăta acel mugur gingaș, el repetă actul creației, care durează de-o veșnicie. Acesta este semnul fizic al credinței vieții în ea însăși.

Într-un sens foarte real, tu ești vârful de creștere a universului. O eternitate de timp, mai lungă decât viața celei mai vechi galaxii, a conspirat ca să ajungă la acest moment în existența unei persoane. Unde se va îndreapta universul în momentul următor? Doar tu poți alege. Tu ești responsabil de propria ta creștere; și totuși, alegerea este mai mult decât personală. Veșnicia s-a oferit pe sine în mâinile noastre. Așteaptă decizia ta și, oriunde te-ai îndrepta în continuare, realitatea te va urma. Dacă tu crezi că exagerăm — sau chiar că suntem ciudați — gândește-te la ce fac celulele tale. Fără legătura lor cu nemurirea, viața nu poate exista.

Soluții pentru supercreier
Longevitatea maximă

Ori de câte ori o celulă îmbătrânește, îmbătrânești și tu. Aceasta este ideea de bază din punct de vedere biologic. Și totuși, pe parcursul evoluției, celulele au fost proiectate să fie puternice pentru a supraviețui. Ele sunt legate de procese chimice literalmente nemuritoare sau cel puțin la fel de vechi ca universul. În mod ironic, chiar dacă faci totul greșit în termeni de stil de viață — fumezi cronic, îți îndopi corpul cu grăsimi și zahăr, nu faci niciodată mișcare — același creier care este implicat în alegerile tale oribile caută să rămână el însuși nemuritor. Celulele cerebrale sunt ca toate celelalte celule, ducând o campanie reușită de învingere a timpului, iar această campanie are loc secundă de secundă, din momentul concepției intrauterine.

Am alunecat puțin pe panta filosofică; totuși, există modalități specifice prin care poți trăi o viziune de maximă longevitate. Să câștigi la loteria genetică este un lucru rar. Diferite proiecte de cercetare au analizat mutațiile specifice care permit unor linii familiale de evrei așkenazi să depășească 100 de ani — tați, mame, frați și surori care devin toți centenari. (Înainte, nu s-a consemnat în niciun document istoric despre o familie în care mai mult de o persoană într-o generație să fi trăit mai mult de 100 de ani.) Cheia pare să fie faptul că genele lor îi fac imuni la acumularea de placă în artere, principala cauză a atacurilor de inimă și a accidentelor vascular-cerebrale. În acest moment, totuși, perspectiva transferării acestui avantaj genetic la alții este îndepărtată.

La populația obișnuită, durata de viață continuă să crească în țările dezvoltate. Japonezele sunt cele mai longevive de pe pământ. Creșterea

speranței de viață de care americanii s-au bucurat în fiecare deceniu este bine înțeleasă — un sistem sanitar și o îngrijire medicală mai bune au avut o importanță decisivă. Bolile infecțioase ale copilăriei s-au diminuat, iar în mare parte, cele mai recente ameliorări în tratamentul de urgență pentru atacurile de inimă și programele de recuperare pentru accidentele vascular-cerebrale au fost și ele importante. Scăderea procentajului de fumători a contribuit și ea la creșterea speranței de viață. Ultimele două obstacole sunt probabil lipsa de mișcare și obezitatea. Cu alte cuvinte, atât timp cât oamenii iau în serios prevenția și fac schimbări pozitive în stilul de viață, baza fizică pentru o viață îndelungată este asigurată. Centenari vor ajunge doar câțiva (cam 1 la 30 000), dar tot mai mulți dintre noi vom trăi bine sănătoși ca octogenari și nonagenari.

Viziunea standard este că, pentru a face progrese semnificative față de situația prezentă, avem nevoie să găsim un tratament pentru cancer și pentru boala Alzheimer. Cu siguranță, ambele sunt năpaste ale vârstei înaintate. Bolile de inimă rămân principala cauză a deceselor în Statele Unite ale Americii — în pofida progreselor în ceea ce privește tratamentul, medicina nu a descoperit încă ce anume le provoacă. Acumularea de placă în arterele coronariene poate semăna cu înfundarea unei conducte cu reziduuri. Totuși, este nevoie de răni sau de leziuni microscopice în căptușeala netedă a unui vas de sânge pentru a le oferi particulelor minuscule de depozite de grăsime un loc pe care să se fixeze. Acest proces începe când suntem încă destul de tineri și, cu toate că factorii de risc sunt bine cunoscuți, cum ar fi colesterolul mărit, fumatul, stilul de viață sedentar, comportamentele de tip A și stresul ridicat, riscurile nu sunt același lucru cu cauzele.

În prezent, longevitatea prezintă o imagine confuză între factorii ereditari, factorii de risc și medicamente, acestea din urmă fiind preferatele companiilor farmaceutice. În medie, oamenii vârstnici iau șapte medicamente prescrise, toate având efecte secundare. Pilulele sunt ușor de înghițit — iar pentru doctori sunt ușor de prescris —, dar, în ultimul deceniu, principalele tratamente medicamentoase pentru depresie, boli de inimă și artrită au intrat în vizorul public pentru că s-au dovedit a fi mai

puțin eficiente sau mai periculoase decât lăsau să se înțeleagă reclamele. Concentrarea pe medicamente a slăbit interesul publicului pentru practicarea prevenției, care nu are efecte secundare, dar are beneficii demonstrate.

Am dori să discutăm cea mai personalizată abordare a longevității, reprezentată de armonizarea cu propriul corp. Aceasta necesită conștiință de sine. Pe de o parte, ai o viață de lucruri agreate și neagreate, obișnuințe, credințe și condiționări. Pe de altă parte, ai înțelepciunea, care a evoluat în fiecare celulă. Anti-îmbătrânirea înseamnă să faci aceste două jumătăți să se întrepătrundă. Acesta este un exemplu perfect de supraviețuire a celui mai înțelept.

ÎNȚELEPCIUNEA CELULELOR

ȘAPTE LECȚII DE LONGEVITATE

1. Celulele împart și cooperează. Nicio celulă nu trăiește în izolare.
2. Celulele se vindecă singure.
3. Viața unei celule necesită hrănire permanentă.
4. Celulele sunt întotdeauna dinamice — mor dacă rămân blocate.
5. Echilibrul dintre lumea interioară și cea exterioară este menținut întotdeauna.
6. Toxinele și organismele patogene sunt imediat identificate și se iau măsuri de apărare împotriva lor.
7. Moartea este o parte acceptată a ciclului de viață al celulei.

Celulele devin înțelepte după miliarde de ani de evoluție; poți să devii la fel de înțelept folosind darurile conștiinței de sine, dând atenție modului în care biologia a rezolvat unele dintre cele mai profunde chestiuni cu care te confrunți în viața de zi cu zi.

1. Celulele împart și cooperează. Nicio celulă nu trăiește în izolare.

Faci parte din comunitatea umană, iar coexistența este cel mai firesc și mai sănătos mod de viață. Celulele nu se împotrivesc acestui truism. Ele au beneficiat enorm adunându-se laolaltă pentru a forma țesuturile și organele

— creierul uman este cea mai spectaculoasă dovadă în acest sens. Dar cu toții suntem tentați să acționăm pe cont propriu, impulsionați de ego să acumulăm tot mai mult pentru noi înșine, adăugând rudele apropiate, dar excluzând pe aproape oricine altcineva. (O carte memorabilă despre cum să te îmbogățești analiza viețile milionarilor ajunși la acest statut prin forțe proprii și trăgea o concluzie deprimantă: cei mai mulți erau niște „nemernici avari”.) Celulele nu sunt atât de greșit îndrumate încât să caute să ajungă pe locul întâi.

Nu încercăm să vă oferim aici o lecție de morală. Unele cercetări fascinante au demonstrat că legăturile sociale sunt contagioase în mod misterios. Consultând masiva bancă de date a Studiului Coronarian Framingham, care a examinat factorii de risc legați de atacurile de inimă vreme de 32 de ani, cercetătorii sociologi au făcut o descoperire surprinzătoare. Obezitatea, unul dintre riscurile principale pentru bolile de inimă, se răspândește ca un virus. În rețeaua socială a familiei, colegilor de muncă și prietenilor, simpla intrare în relație cu cineva care are o problemă legată de greutate crește probabilitatea ca și tu să ai una în viitor. „Conform datelor, dacă o persoană a devenit obeză, probabilitatea ca prietenul lui să-i calce pe urme crește cu 57%. (Aceasta înseamnă că rețeaua prezice obezitatea într-o măsură mai exactă decât prezența genelor asociate cu această boală.) Dacă unul dintre frați devine obez, posibilitatea ca un alt frate să devină obez crește cu 40%, în vreme ce un soț obez a crescut probabilitatea ca celălalt soț să devină obez cu 37%.”

Folosind metodele statistice care au legat 12 067 de rezidenți din Framingham, Massachusetts, cercetătorii au descoperit că acest comportament ca de virus al obezității poate fi aplicat și la alte riscuri, ca fumatul sau depresia. Dacă ai un prieten care fumează, crește probabilitatea să te apuci și tu de fumat, în vreme ce, dacă ai un prieten care se lasă de fumat, crește probabilitatea ca și tu să faci aceeași schimbare pozitivă. Dar cel mai enigmatic aspect este că nu trebuie să relaționezi cu altcineva în mod direct. Dacă prietenul tău are un alt prieten, necunoscut ție, care e

obez, deprimat sau fumător, probabilitatea de a adopta acele obișnuințe crește, chiar dacă foarte puțin.

Alți cercetători sociologi au considerat aceste corelații inacceptabile, dar, până acum, nimeni n-a găsit un model mai bun pentru a explica modul în care se transmit comportamentele. Ideea e că plasarea într-un context social pozitiv este bună, atât pentru fizic, cât și pentru minte. Într-un mod care nu e pe deplin înțeles, celulele noastre înțeleg ce înseamnă să faci bine.

Un studiu psihologic efectuat la Harvard în anii 1980, devenit clasic, le-a cerut subiecților să vizioneze un film care descria munca Maicii Tereza cu copiii bolnavi și orfani din Calcutta. În timp ce priveau filmul, tensiunea arterială și pulsul au scăzut.

Mergând un pas mai departe, în 2008, un studiu efectuat de psihologul social Sara Konrath de la Universitatea din Michigan a examinat longevitatea a 10 000 de rezidenți ai statului care participaseră la un studiu de sănătate mergând înapoi în timp până la absolvirea liceului în 1957. Konrath s-a concentrat asupra celor care efectuaseră activități de voluntariat în ultimii 10 ani, iar descoperirile ei sunt fascinante. Persoanele care au făcut voluntariat au trăit mai mult decât celelalte. Din 2 384 de nonvoluntari, 4,3% au murit între anii 2004 și 2008, dar numai 1,6% dintre voluntarii altruiști muriseră.

Cuvântul-cheie este *altruism*. Oamenii au fost întrebați de ce au făcut voluntariat și nu toate răspunsurile au făcut referire la altruism. Unele dintre motivele participanților erau mai orientate spre cei din jur, cum ar fi „simt că este important să-i ajut pe ceilalți” sau „voluntariatul este o activitate importantă pentru oamenii pe care-i cunosc cel mai bine”. Alți respondenți au avut totuși motive mai orientate spre sine pentru voluntariat, cum ar fi „voluntariatul este o bună evadare din propriile probleme” sau „voluntariatul mă face să mă simt mai bine față de mine însumi”. Oamenii care au declarat că au făcut voluntariat pentru propria satisfacție au avut aproape aceeași rată a mortalității (4%) ca și cei care nu au făcut deloc voluntariat. Este doar un exemplu dintre multele care susțin ideea potrivit căreia trăsături invizibile din sistemul minte-corp au consecințe fizice.

Celulele tale știu cine ești și ce te motivează. Studiul de la Michigan a fost primul care a arătat că motivația voluntariatului poate avea un impact asupra speranței de viață.

Trecerea de la egoismul centrat pe sine la generozitatea socială este un proces. Pașii arată cam așa cum îi prezentăm în continuare.

Vreau să fiu plăcut și acceptat.
Dacă țin totul pentru mine, ceilalți mă resping.
Putem reuși împreună sau putem eșua separat.
Pot să-mi permit să împart cu ceilalți. Nu doare. De fapt, îmi face bine.
Când dăruiesc, constat că și primesc.
Cu cât am mai mult, cu atât mai mult îmi pot permite să ofer.
Ciudat, simt o împlinire în a dărui tot mai mult.
Cea mai mare împlinire o simt când dăruiesc ceva din mine însumi.
Legătura cea mai profundă provine din generozitatea spiritului.

Ca și în orice altă situație din viață, drumul de la primul la ultimul pas nu e o linie dreaptă, ci un zigzag, diferit pentru fiecare persoană. Un copil de trei ani care învață să-și împartă cu alții jucăriile nu poate înțelege ce este generozitatea spiritului. Unii oameni nu înțeleg niciodată, oricât de mulți ani trec. Totuși, constituirea eului urmează un arc, care se potrivește cu modelul natural al celulei și implică împărtășirea și cooperarea ca o chestiune ce ține de supraviețuire. La nivelul eului, supraviețuirea nu este de regulă un efect. Efectul constă în recompensa pe care o primești în urma aderării și conectării, procesul de bază care conduce la o societate pașnică.

2. Celulele se vindecă singure.

Când ești conștient de sinele tău, înveți cum să-ți repari propriile deficiențe. Acest lucru este cât se poate de natural pentru celule, deși vindecarea rămâne unul dintre procesele cele mai complexe și mai uimitoare ale organismului. Știm doar că există și că viața depinde de el.

Celulele au norocul că nu trebuie să se gândească la vindecare. Ele depistează orice deficiență și mecanismul de reparare intră în funcțiune instantaneu. La nivelul minte-corp, există o paralelă fundamentală. Când spunem că timpul vindecă toate rănile, vorbim despre un proces automat, oricât de dureros ar fi. Suferința își urmează cursul, de exemplu, fără ca cineva să știe cum sunt de fapt vindecate emoțiile zdruncinate.

Dar bună parte din vindecare nu este automată, așa cum știm de la cei care nu-și revin niciodată în urma unei suferințe. Cea mai mare parte a timpului, vindecarea este o activitate conștientă. Te uiți în interiorul tău și te întrebi mereu: „Cum te simți?” Nu există nicio garanție că vei găsi cheia, iar când vătămările interioare sunt dureroase, chiar și analizarea lor poate fi prea mult. Autovindecarea înseamnă învingerea suferinței și găsirea unei căi de a redeveni întreg. Drumul arată cam așa cum vă prezentăm.

Sufăr. Să mă ajute cineva.
Iar sufăr. Să mă ajute iar cineva.
De ce nu dispare suferința? Dacă nu o mai cercetez, poate că va dispărea.
Am încercat să-mi abat gândurile, dar chiar trebuie să ajung la această durere dinăuntru.
Pot să suport să examinez ce anume e în neregulă.
Probabil că aș putea să fac ceva pentru mine însumi.
Suferința aceasta s-ar putea să-mi spună ceva… dar ce anume?
Cred că înțeleg, iar acum durerea începe să scadă.
Mă simt incredibil de ușurat. Vindecarea este posibilă.
Am încredere în capacitatea mea de a mă vindeca.

Un copilaș care țipă pentru ca mama să vină să-l ajute nu are alte resurse. Un copil nu poate înțelege etapa finală: *Am încredere în capacitatea mea de a mă vindeca*. Dar vindecarea face parte din vastul circuit de feedback care unește mintea și corpul. Cu cât trăiești mai multe momente în care încerci să te vindeci singur, cu atât mai mare devine capacitatea ta. Triumful asupra rănilor celor mai profunde este un triumf

spiritual. Fără el, viața ar fi crudă, deoarece rănile sunt inevitabile. Doar construindu-ți un eu poți să-ți dovedești că viața nu e crudă atâta timp cât victoria asupra suferinței este posibilă. Fiind conștient de sinele tău, îți dai seama că vindecarea este una dintre forțele cele mai puternice care-ți susțin viața.

3. Viața unei celule necesită hrănire permanentă.

Celulele supraviețuiesc având deplină încredere că universul le va sprijini. Atât de solidă este această încredere încât o celulă tipică nu înmagazinează o rezervă de hrană și oxigen decât pentru trei sau patru secunde. Hrana sosește întotdeauna. Folosindu-se de această certitudine, o celulă își poate dedica tot timpul și energia lucrurilor care fac viața să meargă înainte: creștere, reproducere, vindecare și funcționarea propriei mașinării interne. În același timp, celulele nu selectează ce e bine pentru ele. Toată hrana este bună. Nu au timp să facă greșeli sau să cocheteze cu stiluri de viață riscante.

Iată un exemplu de înțelepciune care este mai mult încălcat decât respectat. În cultura noastră, exaltarea, riscul și pericolul sunt cuvinte pozitive, în vreme ce echilibrul, proporția și moderația sunt considerate teribil de plicticoase. Considerăm firesc dreptul de a experimenta rebeliunea, așa încât ne pasc toate tentațiile de a ignora beneficiile unei vieți echilibrate: numai că, în timp ce experimentăm, celulele noastre suferă. Dar înțelepciunea are mai multe învățături. Toată lumea prețuiește dreptul de a comite greșeli, iar evoluția este foarte iertătoare. Poți întotdeauna să-ți reconstitui pașii și să duci o viață mai hrănitoare. Important este să știi ce este cel mai hrănitor pentru tine personal și să-ți îndrepți într-acolo energiile.

Când faci asta, pasiunea devine parte a echilibrului. Celulele, este de presupus, sunt pasionate de viață — fac tot ce pot ca să trăiască și să se înmulțească, în definitiv. Așa că hrănește-te cu cele trei lucruri care-ți vor spori pasiunea pentru viață. Merită să te așezi și să scrii efectiv pe hârtie aceste trei lucruri, să-ți pui lista în portofel, ca s-o ai la tine și să ți-o

aminteşti ori de câte ori e nevoie. Lăsând elementele specifice la o parte, hrana ta trebuie să îmbrăţişeze mintea şi corpul. Prin urmare, lista ta ar trebui să includă:

1. viziunea ta cea mai înaltă;
2. dragostea ta cea mai profundă;
3. obiectivul tău cu termenul cel mai lung.

Viziunea îţi dă un scop şi un înţeles. Dragostea îţi oferă emoţii vibrante şi pasiune durabilă. Obiectivul de atins este o provocare pentru a cărei împlinire vei avea nevoie de ani. Luate laolaltă, aceste trei elemente fundamentale duc la adevărata fericire. Ca şi cu fiecare aspect al înţelepciunii, ai un drum de urmat când vine vorba despre hrănirea vieţii tale. El arată aproape aşa cum vi-l schiţăm mai jos.

Cred că sunt destul de fericit. Viaţa mea este la fel de bună ca aceea a persoanei care stă lângă mine.
Mi-aş dori ca ziua să nu-mi fie atât de plictisitoare şi de predictibilă.
Chiar mai jos de suprafaţă am vise secrete.
Merit ca viaţa mea să aibă mai multă calitate şi fericire.
Poate n-ar trebui să-mi fie teamă să mă desfăşor.
Voi risca să-mi urmez fericirea.
Aspiraţiile mele încep să devină realitate.
E de necrezut, dar universul este de partea mea.

Acesta este un arc de încredere crescândă, genul de încredere care, pentru celule, este naturală, dar ajunge să fie compromisă în viaţa noastră. Pentru majoritatea oamenilor, încrederea se loveşte de o barieră încă de timpuriu. Ei îşi pierd încrederea simplă a copilului, care se bazează pe părinţii lui pentru hrană, îmbrăcăminte şi susţinerea existenţei sale. O tranziţie apare când un nou fel de încredere — încrederea în sine — intră în joc. În timpul acestei tranziţii, persoana învaţă să renunţe la încrederea externă (*Am încredere în mama şi tata*) şi începe să aibă încredere internă (*Am încredere în mine însumi*). Este limpede că această tranziţie dificilă

implică numeroase reculuri, așa încât este nevoie de o conștientizare permanentă ca să se mențină evoluția. Singura hrană adevărată care durează o viață vine din interior. Dacă îți tot pui încrederea în alți oameni, aceștia s-ar putea să fie luați de lângă tine. Dar, dacă ai încredere în tine, o astfel de amenințare nu mai există. Drumul pleacă de la *pot să fac asta singur* la *îmi sunt suficient* și ajunge în final la *sunt susținut de univers.* Niciun drum nu este mai rodnic sau mai sublim.

4. Celulele sunt întotdeauna dinamice — mor dacă rămân blocate.

Celulele sunt imune la multe probleme care afectează viața cotidiană — trebuie să fie așa pentru a supraviețui — și o binecuvântare este că niciodată nu se blochează. Întreaga lume a celulei este fluxul sangvin, care este o superautostradă a substanțelor chimice, cu un trafic intens. Privit cu ochiul liber, sângele pare uniform — un lichid stacojiu, ușor vâscos și călduț. Dar, la nivel molecular, abundă în schimbare. O celulă nu știe niciodată cu exactitate ce o să-i aducă în momentul următor superautostrada. Chimia sangvină a unui soldat în luptă, a pacientului diagnosticat cu cancer, a yoghinului care stă într-o peșteră din Himalaya și a unui nou-născut este întru totul unică.

Ca reacție la lumea aflată în permanentă schimbare, celulele se adaptează instantaneu. Creierul este obligat să fie cel mai adaptabil, deoarece toate operațiile din corp, oricât de minuscule, îi sunt raportate. Prin urmare, dacă te blochezi într-un comportament, într-o obișnuință sau o credință care refuză să se modifice, restrângi libertatea de acțiune a creierului. Știința medicală a avut nevoie de mult timp ca să accepte cât de gravă poate să fie această blocare. Cu 20 de ani în urmă, primele studii referitoare la relația dintre minte și corp au căutat corelații între psihologie și boală. Mulți doctori bănuiau, fără dovezi științifice, că unii pacienți au personalități care-i fac mai sensibili la cancer, în particular. Rezultate au apărut într-adevăr — o așa-numită „personalitate predispusă la boală” marcată de reprimare emoțională și o stare de încordare generală. Dar nu s-a descoperit nicio „personalitate predispusă la cancer”. Prin urmare, n-a fost

de prea mare folos să se descopere că psihologia personală favorizează un risc vag, general, pentru aproape orice boală, de la răceala banală la artrita reumatoidă și atacurile de inimă.

Dar putem să facem utilă această descoperire întorcând-o pe dos. În loc să încercăm să depistăm genul de comportament care face mai probabil cancerul, ne putem concentra pe evitarea blocajelor, întrucât știm că celulele creierului — și toate celelalte celule din corp — sunt create pentru a fi dinamice, flexibile și permanent atente la schimbare. Deprinderea faptului că schimbarea este un prieten nu se află la îndemâna oricui și, pe măsură ce îmbătrânim, rezistența la schimbare crește. Drumul de urmat arată în mod tipic astfel.

Sunt ceea ce sunt. Nimeni nu are dreptul să mă schimbe.
Lucrurile cuvenite îmi creează o zonă de confort.
Rutina mea cotidiană începe să mi se pară învechită.
Văd oameni care fac mai multe lucruri decât mine. Poate că mi-am înăbușit curiozitatea.
Nu pot aștepta ca viața să-mi aducă lucruri noi. Am nevoie să mă motivez pe mine însumi.
Noi lucruri încep să fie plăcute.
Este posibil să-mi creez o zonă de confort în toiul schimbării.
Îmi place viața dinamică — mă face să mă simt plin de vitalitate.

Celulele nu trebuie să urmeze un astfel de drum; evoluția s-a asigurat că dinamismul este un simplu fapt al vieții. Trebuie să te confrunți cu blocajele la nivel personal. În final, motivul este natural și fundamental: ești creat ca să evoluezi pentru că așa funcționează corpul tău. Cooperarea ta cu natura s-ar putea să întâmpine rezistență la început, dar, dacă insiști, este cea mai ușoară cale de a trăi și a prospera.

5. Echilibrul dintre lumea interioară și lumea exterioară este menținut întotdeauna.

Celulele nu-și petrec timpul în lumea lor interioară. Nu sunt nevrotice sau neliniștite în privința viitorului. Nu ascund regrete (cu toate că, în mod cert, poartă rănile trecutului — întreabă ficatul unui alcoolic sau mucoasa stomacală a unei persoane veșnic pesimiste). Pentru că nu se plâng, este ușor de presupus că ele nu au viață interioară, dar au. Granița dintre interior și exterior o reprezintă membrana celulei. În multe privințe, aceasta este un creier miniatural al celulei, pentru că ea primește toate mesajele în locurile unde sunt situați receptorii, care populează membrana celulară cu miile. Acești receptori lasă unele mesaje să intre și pe altele să iasă. Ca niște frunze de nufăr plutitoare, receptorii se deschid spre lumea exterioară, dar au rădăcini care ajung sub suprafață.

La interior, aceste rădăcini le permit feluritelor mesaje să ajungă acolo unde e nevoie de ele. Dacă ai parte de negare, sau reprimare, sau de cenzurarea anumitor sentimente și de erupția altora, sau dacă simți imboldul dependenței și inflexibilitatea obișnuințelor, toate aceste lucruri pot fi puse în legătură cu membrana celulară. Receptorii se schimbă permanent, îndeplinind nevoia de a menține echilibrul dintre lumea interioară și cea exterioară. Acesta este încă un aspect al darului adaptabilității. Lui Deepak îi place să spună că noi nu doar avem experiențe, ci le metabolizăm. Fiecare experiență se transformă într-un semnal chimic codificat, care modifică viața celulelor tale, într-o manieră mai mică sau mai mare, ori pentru câteva minute, ori pentru ani de-a rândul.

Problemele apar când persoana în cauză își izolează lumea interioară și nu reușește s-o armonizeze cu lumea exterioară. Aici sunt două extreme. La o extremă, se situează psihoticii, a căror singură realitate este gândirea lor deformată și halucinațiile. La cealaltă extremă, se află sociopații, care nu posedă conștiință și abia dacă au lume interioară. Întreaga lor concentrare se axează pe exploatarea oamenilor „de afară”. Între cei doi poli, se află o mare varietate de comportamente. Lumea interioară și lumea exterioară devin dezechilibrate prin tot felul de mecanisme defensive. Cu alte cuvinte, introducem un fel de ecran care separă lumea exterioară de modul în care

reacționăm la ea. Tipurile de ecrane pe care le ridică oamenii sunt enumerate în continuare.

Negarea — să refuzi să te confrunți cu felul cum te simți cu adevărat atunci când lucrurile merg prost.

Reprimarea — să devii inert la sentimente astfel încât evenimentele „de afară” să nu te poată răni.

Inhibiția — să-ți limitezi sentimentele, folosind logica potrivit căreia sentimentele diminuate sunt mai sigure și mai acceptabile de societate.

Mania — să lași sentimentele să se dezlănțuie, fără să te gândești la repercusiunile pe care le-ai putea avea din partea societății; opusul inhibiției.

Victimizarea — să-ți refuzi plăcerea pentru că alții nu vor să ți-o dea sau să accepți povara unei suferințe pentru că simți că așa meriți.

Controlul — să cauți să așezi garduri atât în jurul lumii interioare, cât și în jurul celei exterioare, astfel încât niciuna să nu poată străpunge frontierele impuse de tine.

Dominația — să folosești forța pentru a-i menține pe ceilalți într-o poziție de inferioritate, în vreme ce tu te complaci în propria fantasmă a puterii.

Ce ar însemna pentru tine să trăiești fără aceste ecrane? Într-un cuvânt, ai avea reziliență emoțională. Studii asupra oamenilor care au reușit să-și păstreze o bună sănătate până la vârsta de 100 de ani arată că secretul lor cel mai mare este capacitatea de a rămâne rezilienți. Centenarii au suferit aceleași eșecuri și dezamăgiri ca oricine altcineva, dar par să-și revină cu mai mare ușurință și să lase povara trecutului să apese mai puțin pe umerii lor. Reziliența emoțională presupune ca mecanismele defensive să nu fie foarte prezente, pentru că, atunci când sunt, persoana în cauză se agață de răni vechi, găzduiește resentimente ascunse și încorporează stresul în loc să

se descotorosească de el. Corpul tău plătește prețul pentru fiecare apărare pe care o ridici.

Celulele nu acționează în oricare dintre aceste moduri deformate. În schimb, există fluxul spre interior și fluxul spre exterior, ritmul natural al vieții. Răspunsul intern al celulei rezonează cu evenimentele externe. Restabilirea acestui ritm în tine însuți necesită conștiință. Oricine are un bagaj psihologic, iar tendința noastră este fie să ne protejăm eul interior de mai multă suferință, fie să ne ignorăm viața interioară pentru că e prea dezordonată ca să ne confruntăm cu ea. Calea care duce la un echilibru între „înăuntru" și „afară" ar putea să arate ca mai jos.

Asta mă face să mă simt rău. Nu vreau să mă ocup de asta acum.
E riscant să arăt cum mă simt.
Lumea e un loc înspăimântător. Fiecare are dreptul să se protejeze.
O să mă ocup de problemele mele mâine.
Lucrurile nu par să se îmbunătățească singure.
Poate că am nevoie să mă confrunt cu atitudinile mele ascunse și cu sentimentele înăbușite.
M-am uitat înăuntru și sunt multe de făcut. Dar nu e așa de înspăimântător cum mi-am imaginat.
Este o ușurare să scap de vechile probleme.
Încep să mă simt mai confortabil în lume și cu mult mai în siguranță.

6. Toxinele și organismele patogene sunt imediat identificate și se iau măsuri de apărare împotriva lor.

Dacă celulele ar avea o opinie despre felul cum ne desfășurăm viețile, fără îndoială că ar exprima uimire față de cât de mult tolerăm toxinele. Prin natura lor, celulele resping imediat substanțele toxice sau le contracarează. Principala sarcină a sistemului imunitar este să separe invadatorii vătămători de cei inofensivi. Misiunea rinichilor este să filtreze toxinele din

sânge. O mare varietate de floră bacteriană se află în intestine și trebuie să fie acolo (luarea unui antibiotic va anihila fără discriminare majoritatea bacteriilor din corp și va deregla digestia pentru o vreme, poate chiar dramatic), și o gamă la fel de variată de substanțe biochimice sunt transportate de fluxul sangvin. Sistemul imunitar și rinichii au evoluat pentru a distinge binele de rău. Inteligența corpului tău este fin acordată la toxicitate și te păzește de ea. Aceeași lecție a fost mai greu de învățat de către oameni.

Când medicina clasică a ignorat campania pentru o dietă mai naturală și împotriva aditivilor alimentari, a făcut un deserviciu bunei stări a populației. Din momentul în care industria cărnii și industria laptelui au început să adauge masiv hormoni pentru a accelera producția de carne și a crește considerabil cantitatea de lapte dată de vaci, schimbări suspecte au apărut în sănătatea populației, cum ar fi apariția timpurie a menstruației la fete și o creștere a ratei cancerului mamar. (Țesuturile din sâni sunt foarte sensibile la substanțele străine și pot să le confunde ușor cu semnale hormonale.) Chiar și astăzi, un medic obișnuit are o pregătire minimă în materie de nutriție și regim alimentar. Dar doctorii ar fi trebuit să se alăture campaniei împotriva contaminării toxice a aerului, a apei și a hranei pe care le consumăm.

Populațiile care au parte de apă contaminată și de canalizare inadecvată sunt predispuse la tot felul de epidemii și la durate de viață mai scurte. Dar încă nu am studiat corelația dintre speranța de viață și aditivii din dieta „normală” a americanilor. Guvernul SUA monitorizează utilizarea pesticidelor și a insecticidelor prin legi; totuși, rareori îi urmărește și-i condamnă pe cei care le încalcă. Forțe uriașe de piață promovează mâncarea de tip fast-food, carnea de vită gata de comercializare, conținutul ridicat de zahăr și o gamă largă de conservanți. Dar nimeni nu are nevoie să aștepte ca studiile să identifice care aditiv e toxic și care nu. O dietă bogată în grăsimi și zahăr este deja riscantă. Prudența este cea mai indicată atitudine; să consumi alimente naturale este cel mai logic. De ce să nu preferăm minimizarea toxicității în regimul nostru alimentar?

Aceasta n-ar trebui să se transforme într-un argument pentru extreme. Până în prezent, niciun studiu n-a demonstrat că oamenii care iau obsesiv suplimente minerale sau consumă riguros hrană organică trăiesc mai mult decât cei care au un regim alimentar echilibrat și normal. *Toxina* este cuvântul care sperie, dar o abordare echilibrată este mai bună decât puritatea totală motivată de teamă. Există obligația legală ca pesticidele și insecticidele să fie descompuse până când alimentele ajung la vânzare și să fie spălate când produsele agricole sunt pregătite pentru vânzare — în orice caz, spălarea fructelor și a legumelor acasă ar trebui să fie practica standard. Este înțelept să nu avem încredere totală în industria alimentară, care ne asigură că nu ingerăm atât de mulți conservanți, aditivi și pesticide încât să ne facă rău. De-a lungul unei vieți, ești ceea ce mănânci. Iar ăsta e un avertisment suficient.

Campania pentru o dietă mai bună este parte a tendinței generale spre o mai mare conformare (de s-ar mișca mai repede!), iar problemele cele mai mari sunt toxinele invizibile care degradează starea de bine. Și ele sunt bine popularizate: stresul, anxietatea, depresia, violența casnică și abuzurile fizice și emoționale. Poți să vezi sau să simți gustul unor astfel de toxine, dar aceeași dificultate — nonconformarea — se aplică și aici. Oamenii se adaptează prea mult la stiluri toxice de viață. Ei se comportă în moduri care le influențează foarte rău corpurile sau îndură comportamente similare din partea familiei, a prietenilor sau a colegilor de serviciu. Soluția este conștientizarea, o privire sinceră în oglindă și găsirea unei căi de eliminare a toxinelor din viață. Calea arată cam în felul schițat mai jos.

Sunt puternic și sănătos. Pot să mănânc orice vreau.
Nimic nu pare să meargă prost.
„Natural” este pentru foștii hippies *și pentru oamenii care-și fac prea multe griji.*
Am analizat problema și există mai multe toxine decât am crezut.
Mai bine să mă păzesc decât să-mi pară rău după aceea.
Trebuie să fac o schimbare azi dacă vreau să fiu sănătos mâine.
Pot să renunț la alimentele procesate dacă mă străduiesc.

Merit o stare de bine. Trebuie să fac unele eforturi, dar merită.

Ca să-ți cureți viața de toxinele invizibile, trebuie să urmezi o cale diferită, dar nu întru totul neasemănătoare. Trebuie să treci de la gândul *pot să mă împac cu situația asta* la *viața mea are de suferit* și, în sfârșit, la *merit o stare de bine*. Argumentele și inerția sunt lucruri puternice. Putem să petrecem ani suportând toxinele pentru că mintea noastră găsește motive să nu facă nicio schimbare. Recunoaște cât de puternice sunt aceste forțe și respectă-le. Nu trebuie să lansezi un asalt frontal într-o încercare de a-ți purifica viața. E destul că evoluezi în direcția potrivită. Înțelepciunea, căreia i-au trebuit miliarde de ani să evolueze în celule, merită câțiva ani de considerație serioasă din partea ta.

7. Moartea este o parte acceptată a ciclului de viață a unei celule.

Celulele reușesc ceva ce noi abia dacă putem să înțelegem și doar să invidiem: își pun toată energia în a rămâne în viață și, cu toate acestea, nu le e frică de moarte. Am vorbit deja despre apoptoză, acea moarte programată care le spune, din punct de vedere genetic, când este timpul să moară. Dar, în cea mai mare parte a timpului, celulele se divid mai curând decât să moară în felul în care noi ne temem de propria moarte — ele sfidează caracterul muritor atunci când se transformă într-o nouă generație de celule. Reîncarnarea se întâmplă chiar în fața ochilor tăi, dacă urmărești la microscop mitoza celulară. Ființele omenești au o atitudine mai neliniștită față de moarte, dar, în ultimele decenii — mai rapid după cartea de referință a lui Elisabeth Kübler-Ross *On Death and Dying* (*Despre moarte și a muri*) din 1969 —, atitudinile noastre sociale au devenit mai puțin temătoare.

Înțelepciunea celulelor se corelează perfect cu ceea ce susțin marii înțelepți ai omenirii. Moartea nu este egala și opusa vieții. Ea face parte din viață, care cuprinde totul. Orice se naște trebuie să moară și, totuși, în schema cosmică, a muri este doar o tranziție la un alt fel de viață. Reînnoirea este o temă constantă în natură. Aceste teme sunt controversate când oamenii își compară credințele religioase și când se războiesc din

pricina unui adevăr dogmatic. Dar celulele nu au preocupări teologice și nici Natura ca întreg.

Un sceptic va riposta la orice viziune despre viața bazată pe credință, susținând că universul este rece și impersonal, guvernat de evenimente aleatorii și, în ultimă instanță, indiferent la existența umană. Ciudat, dar competiția dintre credință și scepticism nu pare să influențeze modul în care o persoană își abordează propria mortalitate. Împăcarea cu moartea este atât de personală încât transcende credința. Există credincioși devotați care dârdâie de frică la perspectiva morții și sceptici care o întâmpină cu stăpânire de sine. Ideea esențială, popularizată pentru prima oară de Kübler-Ross, este că moartea e un proces care trece prin niște etape. De-acum, etapele acelea sunt familiare: suferința, negarea, mânia, negocierea, depresia și acceptarea. (Deepak cunoaște cazul a două surori care o îngrijeau pe mama lor în vârstă de 89 de ani, aflată într-un cămin. Fiecare stătea pe câte o margine a patului și citea pe rând cu glas tare din cartea *Despre moarte și a muri*, sperând să-i ofere consolare mamei lor, care asculta liniștită, cu ochii închiși. Deodată, și-au dat seama că mama murise. Spontan, una dintre surori a exclamat: „Dar n-ai ajuns decât în etapa a patra!”)

În anii trecuți, între timp, au apărut opinii contrare: autoarea n-ar fi descris corect etapele morții și ordinea în care se derulează acestea. Dar cea mai importantă lecție este că moartea trebuie să fie la fel de dinamică precum viața, o experiență care evoluează din momentul în care pătrunzi în ea. Unele culturi, precum budismul tibetan, oferă pregătiri laborioase pentru moarte și o teologie extrem de detaliată a raiurilor și iadurilor (cu toate că e mai bine să ne gândim la aceste *bardo* ca la stări ale conștiinței de după ce corpul fizic a fost lăsat în urmă). Occidentul nu are o astfel de tradiție — exceptând cele din rândul indienilor din America — și fiecare persoană trebuie să ia în considerare chestiunea morții de unul singur. Dar suntem obligați s-o facem. Dacă te temi de moarte, este rău pentru corpul tău nu pentru că moartea se profilează atât de sumbru, ci pentru că teama de orice fel este toxică.

Imaginea circuitelor de feedback care trimit permanent semnale către celulele tale este inevitabilă. Vestea bună susține că înțepătura morții este în mare parte de natură psihologică, așa că poți s-o îndepărtezi. Natura este de partea ta. Vasta majoritate a pacienților muribunzi s-a împăcat cu ea. Lucrătorii din căminele de bătrâni observă adesea că rudele celui aflat pe moarte sunt cele lovite de cea mai mare anxietate și suferă de stres. Mai mult decât atât, este un semn de mare ușurătate, și pe deasupra și o greșeală, să legăm îmbătrânirea de moarte. Îmbătrânirea i se întâmplă corpului; moartea i se întâmplă eului. Prin urmare, persoana care are un puternic simț al eului, care a investigat în profunzime marea întrebare „cine sunt?”, va avea, cu mare probabilitate, calmul cel mai mare în fața morții.

Vom spune mai multe despre cum să ajungi la eul tău adevărat sau esențial. Este vorba despre o chestiune vitală întrucât tradițiile de înțelepciune ale lumii declară că moartea nu poate atinge adevăratul eu, iar adevărul stă în ceea ce a vrut să spună Sfântul Pavel prin „a muri asupra morții”. Aici vrem să subliniem că procesul morții este o parte naturală a vieții, așa cum fiecare celulă din corpul nostru deja experimentează. Drumul spre împăcarea cu moartea ar putea arăta cam în felul prezentat în continuare.

Nu mă gândesc la moarte. Este inutil.
Important este să-ți trăiești viața chiar în această clipă.
În orice caz, în secret, nu cred că voi îmbătrâni și voi muri.
Ca să fiu sincer, nu mă gândesc la moarte pentru că e prea înspăimântătoare.
Am văzut moartea, a unui prieten, a unui membru al familiei sau a unui animal de companie. Știu că va trebui să mă confrunt cu ea cândva.
Încep să mă simt mai calm în legătură cu întreaga chestiune. Pot să privesc moartea fără s-o iau la fugă.
Moartea se întâmplă oricui. E mai bine s-o abordăm calm, cu ochii deschiși.

Am simțit primele junghiuri serioase ale mortalității. E timpul să mă confrunt cu ea.
Constat că, de fapt, sunt interesat de tot ce înseamnă moartea.
E posibil să îmbrățișezi moartea ca pe o etapă firească a vieții — și asta fac.

Dobândirea înțelepciunii este un proiect pentru o viață. Suntem încurajați de „noua vârstă înaintată” și de studiile arătând latura pozitivă a îmbătrânirii, care poate fi încadrată la rubrica maturitate. Oamenii vârstnici obțin rezultate mai slabe la testele de memorie și de inteligență, în comparație cu tinerii, dar, în arii în care este importantă experiența de viață, rezultatele lor sunt mai bune. Acest lucru este valabil îndeosebi în teste care îți cer să iei o decizie într-o situație dificilă, cum ar fi să concediezi un angajat, să-i spui unui prieten că partenerul de viață îl înșală sau să te confrunți cu diagnosticul unei boli grave în familie. În astfel de situații, este nevoie de maturitate și, cu toate că și inteligența emoțională își are rolul ei, niciun singur aspect al inteligenței nu egalează maturitatea. Trebuie să trăiești o viață ca s-o dobândești. De ce să nu trăiești acea viață în conformitate cu evoluția, așa cum este ea încorporată în celulele tale?

Creierul iluminat

Ce înseamnă să fii iluminat? Putem să ajungem la suflet? Putem avea, la nivel personal, experiența lui Dumnezeu? Pentru mulți, a răspunde la asemenea întrebări seamănă cu prinderea unicornului, un vis frumos care nu se transformă niciodată în realitate. Unicornul reprezenta în Evul Mediu grația perfectă. Calul alb și pur, cu un corn împletit ieșit din frunte, era un simbol al lui Hristos, iar prinderea lui reprezenta călătoria interioară întru găsirea lui Dumnezeu. Mitul poate deveni realitate dacă descoperi calea corectă.

Iluminarea implică și să întreprinzi o călătorie interioară, avându-l pe Dumnezeu drept destinație, și poate fi realizată. Există totuși și alte destinații în afară de Dumnezeu. Termenul originar pentru iluminare, *moksha*, este tradus din sanscrită prin „eliberare”. Eliberarea de ce? De suferință, de mortalitate, de durere, de ciclul renașterii, de iluzii, de karma — spiritualitatea orientală a oferit multe țeluri prețuite pe măsură ce s-a dezvoltat de-a lungul secolelor. Cu toate că *moksha* se consideră a fi un țel realist, ceva spre care fiecare ar trebui să năzuiască, adevărul frustrant este că exemplele celor care au dobândit iluminarea sunt foarte rare. Analogia cu unicornul este incomodă.

Dorim să abordăm dobândirea iluminării ca pe o cale naturală pentru creier. Vreme de secole înainte să se stabilească legătura dintre minte și corp, oamenii n-au știut — cum știm noi acum — că orice experiență trebuie să implice creierul. Nu poți să vezi un aparat de prăjit pâine sau o broască țestoasă fără să-ți activezi cortexul vizual. Același lucru ar fi valabil și dacă ai vedea un înger, chiar și cu ochii minții. Din perspectiva neuronilor din cortexul vizual, o imagine poate fi din starea de veghe sau dintr-un vis;

poate să existe ori „înăuntru”, ori „înafară”. Nimic vizual nu este posibil fără să se stimuleze această regiune a creierului. Nici măcar îngerii. Pentru ca Dumnezeu, Satana, sufletul, spiritele ancestrale sau orice experiență spirituală să existe, creierul tău trebuie să fie capabil să-i înregistreze imaginea, să o mențină și să-i dea o noimă. Nu vorbim aici doar despre cortexul vizual. Întregul creier este un teritoriu virgin pentru spiritualitate.

Creierul se trezește

Un indiciu că iluminarea este reală — și accesibilă — ne privește deja în față. Folosim mereu exprimări banale care amintesc de asta: *Trezește-te*, *Vezi lumina*, *Înfruntă realitatea*. Toate arată o stare superioară de conștientizare. O persoană iluminată a mers mai departe. În starea de iluminare, te trezești complet, vezi cu claritate totală și te confrunți cu realitatea supremă. Creierul tău, prin urmare, nu mai este amorțit și somnoros; în schimb, se armonizează cu starea ta iluminată, care este alertă, vibrantă și creativă.

O schimbare spectaculoasă s-a petrecut și nu e de mirare că, într-o epocă a credinței, formulăm *deșteptarea* în termeni religioși. În Noul Testament, *să vezi lumina* însemna „să vezi lumina lui Dumnezeu”. Când Iisus a spus „Eu sunt lumina lumii” (Ioan, 8, 12), s-a referit la faptul că oamenii ar vedea divinitatea dacă s-ar uita la ea nu ca la un corp în carne și oase, ci ca la o parte din ființa lui Dumnezeu. Dumnezeu este lumina supremă și este nevoie de niște ochi noi, de ochii sufletului, ca să-l percepem. Și totuși, orice fel de percepție, oricât de sfântă sau poetică ar fi terminologia, trebuie să implice o schimbare în modul de funcționare a creierului.

Când s-a produs o astfel de schimbare, vezi totul într-o nouă lumină, inclusiv pe tine însuți. Iisus le-a spus discipolilor săi să nu-și ascundă lumina sub obroc, pentru că și ei erau parte din Dumnezeu. Erau obligați să se vadă pe ei înșiși cu ochii sufletului și apoi să lase lumea să vadă cât de transformați erau. Religiile încearcă să patenteze transformarea personală și s-o facă exclusivă, dar este un proces universal, avându-și rădăcinile în

conexiunea minte-corp. Când spunem *Înfruntă realitatea*, înțelegem că trebuie să privim lucrurile așa cum sunt ele în realitate, nu ca o iluzie. O persoană iluminată și-a eliberat mintea de toate iluziile și vede realitatea cu claritate perfectă. Ceea ce pare obișnuit devine, dintr-odată, divin.

Din momentul în care mintea se trezește, vede lumina și înfruntă realitatea, creierul trece prin propriile-i schimbări fizice. Neurologia nu poate cartografia complet aceste schimbări, pentru că subiecții de testat și scanat sunt prea puțini. Întreaga chestiune a conștiinței superioare este abordată pas cu pas și progresul s-ar putea să fie foarte lent. Este aproape imposibil de hotărât dacă oamenii văd cu adevărat îngeri, de vreme ce specialiștii din neurologie nu pot să explice cum vede creierul orice. Așa cum am arătat, când te uiți la obiectele cele mai obișnuite — o masă, un scaun sau o carte —, nu există o imagine a acelui obiect în creierul tău, astfel încât teoriile despre vedere, alături de cele referitoare la celelalte patru simțuri, rămân rudimentare și, în mare parte, un joc de-a ghicitul.

Dar dovada existentă pentru iluminare, cu toate că a sosit fragmentată, este pozitivă. De decenii, yoghinii indieni experți au săvârșit fapte fizice remarcabile sub privirile oamenilor de știință. O clasă de oameni sfinți, cunoscuți sub numele de *sadhu*, își supun corpurile la condiții extreme ca practică religioasă, precum și pentru a dobândi autocontrolul. Unii au fost îngropați într-o ladă etanșă și au supraviețuit zile în șir, pentru că și-au putut reduce bătăile inimii și respirația până aproape de zero. Alții au supraviețuit cu un regim foarte redus caloric sau au săvârșit fapte care necesită o putere excepțională. Prin practici spirituale specifice, yoghinii și *sadhu* au ajuns să-și controleze sistemul nervos autonom. Cu alte cuvinte, ei pot să-și modifice în mod conștient funcțiile corporale care, în general, sunt involuntare.

Ar fi uimitor să fii martor la un asemenea control dus până la extrem, dar, în comparație cu iluminarea, ar fi o uimire limitată. În acea stare, creierul adoptă o imagine complet nouă asupra lumii, iar, din momentul în care creierul se schimbă, persoana este plină de uimire și beatitudine. Treci printr-o serie de experiențe de tip „Aha!” și, pe măsură ce creierul tău

prelucrează aceste pietre de hotar, pătrunzi într-o nouă modalitate de a privi lumea. Cu fiecare „Aha!”, o percepție veche este răsturnată.

„Aha!”- ul iluminării

UN ȘIR DE PERCEPȚII

Sunt parte a tuturor lucrurilor.
Răstoarnă credința că ești singur și izolat.

Sunt îngrijit.
Răstoarnă credința că universul este gol și impersonal.

Sunt împlinit.
Răstoarnă credința că viața e o luptă.

Viața mea este plină de înțeles pentru Dumnezeu.
Răstoarnă credința că Dumnezeu este indiferent (sau că nu există).

Sunt nemărginit, copil al universului.
Răstoarnă convingerea că ființele omenești sunt părticele insignifiante în vastitatea creației.

Aceste „aha!”- uri nu apar toate deodată. Ele sunt parte a procesului. Întrucât procesul este natural și fără efort, toată lumea are momente de deșteptare. Percepția nu este greu de transformat. În filme (și uneori în viața reală), o femeie îi spune unui bărbat: „Stai puțin. Nu suntem doar prieteni. Tu ești îndrăgostit de mine! Cum de nu mi-am dat seama?” Acest moment de deșteptare, indiferent că se petrece în film sau în realitate, poate să schimbe complet viața unui om. Dar, chiar dacă nu se întâmplă așa, persoana trăiește o schimbare interioară. Mintea — însoțită de creier — încetează să prelucreze o lume bazată pe „suntem doar prieteni” în favoarea unei lumi în care tocmai a pătruns „tu mă iubești”. Iluminarea urmează același curs. Realitatea A (lumea seculară) este modificată de un moment de percepție, schimbându-ți viața la un set de reguli noi, cele aplicabile realității B (în care Dumnezeu este real).

În aspirația lor spre mai multă semnificație și mai multă împlinire, oamenii tânjesc după realitatea B. Dacă cineva ar avea sută la sută garanție că Dumnezeu există, renunțarea la realitatea A ar fi o bucurie și o ușurare. N-ar mai avea parte de suferință, de îndoială, de frica de moarte, nu și-ar mai face griji în privința păcatului, iadului, osândei veșnice. Religiile prosperă hrănindu-ne dorința de a evada din capcanele lumii seculare, oricât de confortabilă ar fi realitatea A.

Singura garanție că Dumnezeu există vine din experiența directă. Trebuie să simți o prezență divină sau să simți că Dumnezeu lucrează, orice ar însemna aceste expresii pentru tine. Surprinzător, Dumnezeu joacă un rol relativ mic în procesul iluminării. Partea cea mai importantă este legată de schimbarea de percepție: să te deștepți, să vezi lumina și să înfrunți realitatea. Este o greșeală să credem că o persoană iluminată este un fel de iluzionist, un Houdini spiritual care se eliberează în mod misterios de iluzia vieții pământești. Scopul adevărat al iluminării este să facă lumea mai reală. Irealitatea vine de la gândul că ești izolat și singur. Când vezi că ești conectat cu toate lucrurile din matricea vieții, ce ar putea fi mai real?

Există grade de iluminare și niciodată nu știi care va fi următoarea izbucnire de percepție. Un potențial „aha!” se află în orice situație, dacă deprinzi o nouă modalitate de a o percepe. Iată un exemplu din propriile noastre vieți. La o conferință, Deepak a întâlnit o reputată specialistă în neurologie, care a menționat că se simțea mai în largul ei în lumea păsărilor decât în lumea oamenilor. Ce putea să însemne o asemenea afirmație? Nu părea să fie rodul unei iluzii. Femeia aceasta își cunoștea foarte bine domeniul specializării; era inteligentă și se exprima clar.

Experiența ei se traducea în ceva asemănător cu aceea a unui îmblânzitor de cai: acordarea cu sistemul nervos al altor ființe. Cu un deceniu în urmă, afirmația ei ar fi părut bizară. Cum poate cineva să gândească asemenea unui câine, așa cum face Cesar Millan, sau ca un cal, cum face Monty Roberts, primul îmblânzitor de cai? Răspunsul constă în sensibilitate și empatie. Fiind conștienți de sinele nostru, putem să ne

extindem deja conștiința și asupra felului cum se simt alți oameni. Nu e niciun mister să simți fericirea sau suferința altcuiva.

Se pare că putem face la fel și cu animalele, iar dovada este că poți să antrenezi caii și câinii aproape fără efort dacă le șoptești în limba lor, fără bici, botniță sau tratamente dure. Când știi cum vede lumea sistemul nervos al unui animal, nu trebuie să faci animalul „să cedeze”. Poți să schimbi comportamentul animalului foarte ușor, urmând cursul natural al creierului său.

În cazul doamnei cu păsările, dovada acordării ei este că mai multe tipuri de păsări sălbatice se simt în largul lor când îi stau pe umăr și-i mănâncă din palmă. O face asta oare să fie moștenitoarea Sfântului Francisc de Assisi, care este descris chiar în acest mod? Da, într-un sens. Capacitatea unui sfânt de a vedea creația în întregul ei ca parte a lui Dumnezeu aduce empatia cu toate făpturile vii. În sistemul nervos al sfântului, se petrece o schimbare care exprimă ceea ce mintea acceptă acum: *Sunt în relații pașnice cu lumea și cu toate făpturile vii. Nu mă aflu aici ca să le fac rău.*

Este oare atât de uluitor că alte ființe știu când venim cu intenții pașnice? Animalele noastre de companie simt la cine să mârâie și de cine să se apropie ca să fie mângâiate. Sistemul nervos omenesc are trăsături comune cu cel al altor ființe. Sună foarte sec să formulăm acest lucru într-o manieră atât de analitică, dar este realmente foarte frumos când vezi o pasăre lăsându-se ușor în palma ta.

Deepak și-a amintit întâlnirea cu doamna cu păsările, dar n-a fost încă o experiență de tip „aha!”. Rudy a declanșat „aha!”- ul când Deepak a pus o întrebare neobișnuită: ținând cont de faptul că ADN-ul omului este în proporție de 65% același cu al unei banane, putem să empatizăm cu bananele sau să comunicăm cu ele? (Deepak avea în minte unele experiențe celebre efectuate de Cleve Backster, care a conectat niște plante de apartament la senzori electrici sensibili și a descoperit că plantele manifestau schimbări ale câmpului electric, măsurabile cu un fel de poligraf sau detector de minciuni, atunci când proprietarii lor se certau sau dădeau dovadă că erau foarte stresați. În cele mai surprinzătoare constatări, plantele

manifestau o excitație electrică maximă când proprietarii lor se gândeau să le taie.)

Rudy a replicat că, atunci când gustăm dulceața unei banane, receptorii de pe limba noastră sunt conectați la zahărul din banană, așa că, într-un sens, participăm la realitatea ei la nivel chimic. Banana ne oferă și proteine, care leagă receptori similari cu ai noștri, așa încât trăim o formă „moleculară” de comunicare. În același fel, când digeri o banană, energia ei este transformată în energia ta, care este o legătură și mai intimă decât comunicarea. Când analizezi ADN-ul total al unui om, reiese că mai mult de 90% vine de la bacteriile care locuiesc în corpul nostru într-o manieră reciproc dependentă (simbiotică). În mare parte, ADN-ul uman este similar cu ADN-ul bacterian, iar organitele principale care ne furnizează energia, numite mitocondrii, sunt de fapt celule bacteriene, care au fost integrate în celulele noastre tocmai în acest scop. Prin urmare, suntem întrețesuți genetic în rețeaua vieții. Ea formează o matrice de energie, gene și informații chimice codificate. Nicio parte nu este separată sau izolată. Acesta este „aha!”- ul. Tot mai mulți oameni trăiesc același „aha!”, așa cum o dovedește creșterea mișcării ecologice moderne. Oamenii încep să renunțe la iluzia că Pământul ne aparține ca să-l manipulăm și să-l deteriorăm după bunul nostru plac, fără niciun fel de consecințe primejdioase pentru noi. Dar chiar și fără datele despre dispariția ozonului și creșterea temperaturilor oceanice, înțelepții din vechime și vizionarii din India, ca parte a drumului lor spre iluminare, au ajuns la aceeași percepție când au declarat că „lumea este în tine”. Ecologia împletește toate activitățile care susțin viața, indiferent că aceasta are loc în celulele noastre sau în cele ale unei banane.

Unde este dovada?

Scepticii sunt de părere că, atunci când o persoană crede în Dumnezeu, creierul, fiind capabil să creeze iluzii, se amăgește singur și adoptă toate caracteristicile spiritualității. Pentru un sceptic, realitatea materială simplă (*Această piatră este dură. Asta o face să fie reală.*) este singura reală. Prin

urmare, întreaga experiență spirituală trebuie să fie nereală, neglijându-se faptul că o astfel de îndoială generalizată li se aplică lui Iisus, Buddha, Lao-Zi și nenumăraților sfinți și înțelepți venerați de mii de ani. Pentru scepticul convins, toate astea sunt prostii. Richard Dawkins, etnolog britanic și autor de lucrări științifice care se prezintă pe sine ca ateu profesionist, a scris o carte pentru tineret intitulată *The Magic of Reality* (*Magia realității*) care abordează întreaga chestiune a ceea ce este real. El îl informează pe cititor că, dacă vrem să știm ce este real, ne folosim cele cinci simțuri ale noastre, iar când lucrurile sunt prea mari și prea depărtate (de exemplu, galaxiile aflate la mare distanță) sau prea mici (de exemplu, celulele cerebrale și bacteriile), ne sprijinim simțurile cu dispozitive ca telescoapele și microscoapele. Ar fi fost de așteptat ca Dawkins să adauge un avertisment, în care să spună că nu ne putem bizui întotdeauna pe cele cinci simțuri ca atunci când ochii ne spun că soarele răsare pe cer dimineața și apune la amurg, dar el nu oferă niciun astfel de avertisment.

În schema lui Dawkins, nimic din ceea ce cunoaștem emoțional sau intuitiv nu este valid, iar cea mai frauduloasă credință dintre toate este „iluzia lui Dumnezeu". (În niciun caz el nu vorbește în numele tuturor oamenilor de știință. Conform unor sondaje, oamenii de știință cred în Dumnezeu și participă la slujbele religioase mai frecvent decât populația obișnuită.)

Fractura dintre materialism și spiritualitate — fapte *versus* credință — are de-acum o vechime de câteva secole și totuși creierul o poate vindeca. Cercetări solide privind meditația au confirmat adaptarea creierului la experiențele spirituale. La călugării budiști tibetani, care-și dedică viața practicilor spirituale, cortexul prefrontal manifestă o activitate sporită. Activitatea undelor gamma din creierele lor are o frecvență dublă față de cea a oamenilor normali. Lucruri remarcabile se întâmplă cu neocortexul călugărilor, lucruri pe care cercetătorii care se ocupă de creierul omenesc nu le-au mai văzut până acum. Așadar, respingerea spiritualității ca fiind doar o amăgire de sine sau o superstiție este contrazisă chiar de știință.

Nu scepticismul este problema; de fapt, acesta este doar o diversiune. Adevărata problemă o constituie neconcordanța dintre viața modernă și călătoria spirituală. Nenumărați oameni își doresc să-l simtă pe Dumnezeu. Să-ți petreci o viață pe drumul spre interior poate fi profund profitabil, dar puțini oameni ajung să fie căutători toată viața, în sensul tradițional. Nevoile spirituale s-au schimbat față de epoca credinței. Dumnezeu a fost pus pe raft. Cât despre iluminare, este prea dificilă, prea depărtată și improbabilă. Creierul ne poate fi și aici de folos. Să redefinim starea de iluminare în termeni aduși la zi. Să o numim starea cea mai înaltă de împlinire. Cum ar arăta o astfel de stare?

Viața ar fi mai puțin o luptă.
Dorințele ar fi împlinite mai ușor.
Ar fi mai puțină durere și suferință.
Percepția și intuiția ar deveni mai puternice.
Lumea sublimă a lui Dumnezeu și sufletul ar fi o experiență reală.
Existența ta ar căpăta un înțeles profund.

Aceste țeluri ne dau un proces realist care se desfășoară treptat. Iluminarea este transformare totală și nu transformare instantanee. Creierul trece prin schimbări fizice în timp ce tu, ca utilizator și conducător al său, atingi noi stadii de schimbare personală. Iată ce trebuie să cauți. Departe de a fi exotice, acestea sunt aspecte ale propriei conștientizări în acest moment; tot ce trebuie să faci este să le extinzi.

ȘAPTE GRADE DE ILUMINARE

Calmul interior și **detașarea** cresc — poți să rămâi centrat în toiul activității externe.

Sentimentul de conectare crește — te simți mai puțin singur, mai legat de alții.

Empatia se adâncește — poți să simți ce simt ceilalți și îți pasă de ei.

Claritatea apare — ești mai puțin confuz și conflictual.

Conștientizarea devine mai **acută —** sesizezi mai bine ce e real și cine e sincer.

Adevărul ți se dezvăluie — nu mai accepți cu ușurință credințele și prejudecățile convenționale. Ești mai puțin influențat de opiniile exterioare.

Fericirea crește în viața ta — iubești mai profund.

Nu încerci să atingi aceste aspecte separate ale conștiinței extinse cu un atac frontal. Mai degrabă, fiecare apare la momentul său, urmându-și propriul ritm. Nimic nu trebuie forțat. O persoană va observa o creștere a fericirii mai devreme — și mai ușor — decât va simți mai multă claritate, în vreme ce, pentru o altă persoană, lucrurile stau chiar invers. Pe măsură ce iluminarea se desfășoară, se adaptează firii tale și toți suntem diferiți.

Cheia este în primul rând *să vrei* iluminarea, ceea ce se leagă de întreaga chestiune a transformării.

Dacă dorești să te transformi, căci despre asta e vorba în iluminare, ce are nevoie creierul tău să facă? Dacă se poate schimba la fel de ușor cum o face chiar în această clipă, atunci nu există niciun obstacol serios. Milioanele de oameni care tânjesc după transformarea personală o au deja la îndemână, de fapt. Creierul lor se transformă permanent. Tot așa cum nu te poți cufunda de două ori în apa aceluiași râu, nu poți să intri într-un creier în același loc de două ori. Amândouă curg. Creierul este un proces, nu un lucru; un verb, nu un substantiv.

Greșeala noastră cea mai mare este să credem că transformarea este neobișnuit de grea. Să ne imaginăm o experiență din trecutul tău care s-a revărsat peste tine și te-a lăsat simțindu-te schimbat. Experiența poate fi pozitivă, ca atunci când te îndrăgostești sau obții o promovare importantă; ori poate fi negativă, ca pierderea slujbei sau un divorț. În oricare dintre cazuri, efectul asupra creierului este atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Aceasta se aplică la memorie, întrucât ai regiuni specifice ale creierului dedicate memoriei de scurtă durată și memoriei de lungă durată.

Experiențele copleșitoare îți schimbă felul cum te simți pe tine, așteptările, temerile și dorințele pentru viitor, metabolismul, tensiunea arterială, sensibilitatea la stres sau orice altceva monitorizat de sistemul nervos central. Experiențele copleșitoare te transformă.

Un film bun este suficient ca să provoace schimbări puternice în sistemul nervos. Filmele de acțiune de la Hollywood se întrec în a arunca în aer simțul realității publicului, oferindu-i emoții indirecte. Spider-Man se balansează prin canioanele făcute de mâna omului din New York City pe frânghii lipicioase, în vreme ce Luke Skywalker pătrunde în Steaua Morții cu nava lui spațială, și zeci de alte efecte amețitoare există pentru a transforma creierul.

Când ieși de la un film, efectele lui stăruie asupra ta; lumina e mai mult decât doar temporară. Să săruți o fată în mintea ta, să înfrângi un dușman hain sau să mărșăluiești alături de eroii victorioși — văzute de la nivelul neuronului, niciuna dintre aceste experiențe nu este ireală. Sunt reale deoarece creierul tău a fost modificat. Un film este o mașină transformatoare și tot așa este și viața însăși. Din momentul în care accepți că transformarea este un proces natural — unul la care participă toate celulele —, iluminarea nu mai este de neatins.

Desigur, cucerirea fetei dintr-un film nu se întâmplă în viața reală. Creierul tău este păcălit o vreme, dar tu nu ești. Revii la realitate (unde dragostea și idilele duc la problemele complicate ale relațiilor). Aceasta este cheia. Să-ți readuci atenția la ceea ce este real poate deveni o practică spirituală, cunoscută ca *mindfulness* (atenție activă). Aceasta poate fi transformată într-un mod de viață, iar când se întâmplă asta, transformarea devine și ea un mod de viață, la fel de naturală și neforțată cum și-ar dori oricine.

Calea atenției active

De ce anume ești conștient chiar în acest moment? Poate că nu ai atenția îndreptată asupra niciunui lucru, în afara cuvintelor de pe această pagină. Dar, de îndată ce ți se pune întrebarea „De ce anume ești

conștient?”, percepția ta se trezește. Observi tot felul de lucruri: dispoziția în care te afli, starea de confort sau de disconfort a corpului tău, temperatura din cameră și lumina care radiază în interiorul acesteia. Această schimbare, care readuce atenția la realitate, este numită *mindfulness*, atenția activă.

Poți să-ți readuci atenția la realitate oricând dorești. Nu trebuie să forțezi nimic; nu ai nevoie de o putere supraumană. Dar atenția activă nu o simți diferit de conștiința obișnuită. Conștiința noastră este de obicei concentrată asupra unui obiect sau a unei sarcini anume. Așa ne antrenăm creierele — să vadă lucrul din fața ochilor, dar nu și fundalul, care este conștiința însăși. Fundalul îl considerăm ca de la sine înțeles — până suntem readuși, printr-un șoc, la conștientizarea lui. Imaginează-ți că ești la o întâlnire cu o persoană care pare foarte atentă. El (sau ea) nu-și poate dezlipi ochii de tine. Se agață de fiecare cuvânt. Firesc, te pierzi în plăcerea acestui sentiment. Dar, deodată, spune: „Scuză-mă, dar știi, ți-a rămas niște spanac între dinți!”

În momentul acela, conștiința ta suferă o schimbare. Șocul te-a scos din iluzia plăcută. Să fii adus înapoi la realitate nu trebuie să fie ceva neplăcut. Imaginează-ți că urmează să te întâlnești cu o persoană foarte importantă și te simți agitat și anxios. Cu puțin înainte să vă strângeți mâinile, cineva se apropie și-ți șoptește la ureche: „Domnul Important a auzit lucruri nemaipomenite despre tine. Vrea deja să-ți încredințeze contractul”. Un alt fel de schimbare se petrece: treci de la starea anxioasă la una mai încrezătoare. Atenția activă se referă la capacitatea de a face acest lucru.

Capacitatea aceasta apare în mod firesc. Câteva cuvinte șoptite la ureche pot declanșa o schimbare spectaculoasă, instantanee. La nivel hormonal, cunoaștem parțial răspunsul, dar suntem departe de a ști cum își schimbă creierul realitatea la o acționare de comutator. Însă există clar o diferență între a deține această capacitate și a lăsa creierul s-o dețină. Atenția activă face această diferență. În loc să-i lași pe alții să te readucă la realitate printr-un șoc — care poate fi plăcut sau neplăcut —, te readuci singur. Se potrivește să definim *mindfulness* ca pe o „conștientizare a

conștiinței”, dar ni se pare că sună esoteric. Explicația simplă este că te poți întoarce la realitate oricând dorești.

Din nefericire, cu toții am renunțat la o parte din această capacitate. Anumitor domenii ale vieții noastre le putem acorda atenție fără riscuri, dar altele sunt inaccesibile. Femeilor, de exemplu, le place să discute despre sentimentele lor și se plâng că bărbații n-o fac, nu vor sau nu pot. În mod normal, bărbații se simt mai bine când se concentrează pe muncă, sport sau diferite proiecte — aproape orice nu are legătură cu punctul dureros al emoțiilor. Dar, în tradițiile spirituale orientale, există un domeniu vast la care occidentalii abia dacă se gândesc: conștientizarea conștiinței. În budism, asta se numește *mindfulness*.

Ori de câte ori îți îndrepți atenția asupra ta, dai dovadă de atenție activă. Înainte de o întâlnire romantică sau de un interviu pentru un loc de muncă, verifici cât de neliniștit te simți. În timpul nașterii, când doctorul întreabă: „Cum te simți?”, femeia se monitorizează ca să vadă dacă durerea i-a crescut prea mult. În acest tip fundamental de atenție activă, observi stări sufletești, emoții, senzații fizice — toate lucrurile care umplu mintea. Ce s-ar întâmpla dacă ai da la o parte conținutul minții? Te-ai confrunta cu un pustiu rece, înspăimântător? Nu. Un mare pictor s-ar putea trezi într-o zi descoperind că toate picturile i-au fost furate, dar i-ar rămâne ceva invizibil și mult mai prețios decât orice capodoperă: capacitatea de a crea tablouri noi.

Atenția activă este la fel, o stare de potențial creativ. Dacă dai la o parte conținutul minții, ai cel mai mare potențial, pentru că te afli într-o stare de conștientizare de sine completă. (Cândva, un iubitor de muzică a venit la renumitul dascăl spiritual J. Krishnamurti și a vorbit cuprins de încântare despre cât de frumos fusese un concert. Krishnamurti a replicat cu abilitate: „Da, frumos. Dar te folosești de muzică pentru a-ți abate atenția de la tine însuți?”) Adevărata *mindfulness* este un mod de a controla cât de conștient de sinele tău ești. Așa cum știi deja, supercreierul se bazează pe o conștientizare de sine crescândă, așa încât a avea atenție activă este crucial. Este un mod de viață.

Oamenii care nu manifestă atenție activă pot părea dintr-odată neatenți și cufundați în ale lor. Sunt prea centrați pe ei înșiși ca să se mai conecteze cu alții; le lipsește sensibilitatea în multe tipuri de situații sociale. Contrastul dintre a fi centrat pe sine și a avea o atenție activă este destul de frapant, așa încât să analizăm această diferență. Ambele stări sunt produse în neocortex; totuși, nu sunt resimțite la fel. A fi centrat pe sine aproape că impune să persiști în iluzii, întrucât totul se învârtește în jurul imaginii tale. Nu emitem o judecată împotriva acestei stări; este perspectiva pe care societatea de consum ne antrenează pe toți s-o avem — ne îndeamnă să cumpărăm lucruri care să ne facă să arătăm mai bine, mai tineri, mai la modă, mai amuzați și, momentan, mai confuzi.

Centrare pe sine. Gândurile și acțiunile tale sunt dominate de eu, mie, al meu. Te concentrezi pe lucrurile pe care le poți dobândi sau poseda — stabilești țeluri și le îndeplinești. Egoul se simte controlat. Alegerile tale duc la rezultate predictibile. Lumea „de afară” este organizată după reguli și legi. Forțele externe sunt puternice, dar pot fi ținute în frâu și gestionate.

GÂNDURI TIPICE

Știu ce fac.
Iau propriile mele decizii.
Situația e sub control.
Am încredere în mine.
Dacă am nevoie de ajutor, știu cui să mă adresez.
Sunt bun la ceea ce fac.
Îmi plac provocările.
Oamenii se pot baza pe mine.
Îmi construiesc o viață bună.

Atenție activă. Mintea ta chibzuiește. Se îndreaptă spre interior ca să monitorizeze starea ta de bine. Cunoașterea de sine este țelul cel mai important. Nu te identifici cu lucrurile pe care le poți poseda. Prețuiești și,

adesea, te bazezi pe percepție și intuiție mai mult decât pe logică și rațiune. Empatia vine în mod firesc. Înțelepciunea apare.

GÂNDURI TIPICE

Alegerea aceasta pare bună, cealaltă, nu.
Mă acordez la situație.
Știu cum se simt alții.
Văd ambele laturi ale problemei.
Răspunsurile vin pur și simplu la mine.
Uneori mă simt inspirat și acelea sunt cele mai bune momente.
Mă simt ca o parte a omenirii. Nimeni nu-mi este străin.
Mă simt eliberat.

Starea de atenție activă este la fel de naturală ca oricare alta. Când o neglijăm, creăm probleme de care nu avem nevoie.

Cu câțiva ani în urmă, de exemplu, Rudy se grăbea să termine niște experimente, înainte de a lua o cursă aviatică la ora șapte din Boston — era programat să susțină prelegerea de deschidere la o importantă conferință internațională. Prins în celebrul trafic de la ora de vârf al metropolei, a avut ghinion și a pierdut avionul. Să aștepte eliberarea unui loc era nesigur, dar, dacă nu prindea ultimul zbor, urma să sufere jena de a nu apărea la conferință. Rudy a devenit anxios și mânios. Să țipe la agentul de la ghișeu nu i-ar fi făcut niciun bine, dar a fost tentat. Fără să-și dea seama, se identifica cu sentimentele intens negative pe care creierul său le producea.

Desigur, majoritatea oamenilor ar considera aceste sentimente perfect firești într-o astfel de situație. Dar alternativa mai sănătoasă ar fi fost ca Rudy să-și trăiască frustrarea o durată limitată de timp și să intre apoi în joc atenția activă. Făcând un pas înapoi, ar fi putut să observe cum pierderea avionului pusese în acțiune creierul său instinctiv / emoțional, producând o reacție de stres în toată regula în corpul său. În absența atenției active, stresul și-ar fi urmat cursul o perioadă mai lungă și, din păcate, cu trecerea anilor, corpurile noastre se stresează mai ușor și își revin mai lent de pe

urma micilor incidente — nu e sănătos să lași reacția de stres să-și facă mendrele. În final, stresul generează stres.

Devenind observatorul activ al sentimentelor negative din creierul său, Rudy ar fi putut să rezolve mult mai proactiv situația și să învețe ceva din ea. Mai important decât orice, nu ar fi fost victima minții reactive. Acest incident izolat sintetizează avantajele atenției active.

Poți să te descurci mai bine în situații de stres.
Te eliberezi de reacțiile negative.
Controlul impulsurilor devine mai ușor.
Deschizi un spațiu pentru a face alegeri mai bune.
Poți să-ți asumi responsabilitatea emoțiilor tale în loc să dai vina pe alții.
Poți să trăiești dintr-un loc care e mai centrat și mai calm.

Cum poți să cultivi atenția activă? Răspunsul este scurt: prin meditație. Când închizi ochii și te îndrepți spre interior, chiar și câteva minute, creierul tău are șansa să se reseteze. Nu e nevoie să încerci să devii centrat. Creierul este proiectat să revină la o stare de echilibru, de liniște, când i se oferă posibilitatea. În același timp, când meditezi, o schimbare se petrece în felul în care te percepi. În loc să te identifici cu stările sufletești, cu sentimentele și senzațiile, îți îndrepți atenția spre liniște și, de îndată ce acest lucru se întâmplă, stresul care te agita nu mai e atât de aderent. Când încetezi să te identifici cu el, stresului îi este mai dificil să preia controlul.

Practica meditației nu este atât de străină pentru majoritatea oamenilor cum era cu trei sau patru decenii în urmă și există multe tipuri avansate de meditație. Dar începerea cu cele mai de bază tehnici produce un contrast surprinzător. Stai într-un loc liniștit și închide ochii. Asigură-te că nu ai în jur surse de distragere a atenției; redu luminile la semiîntuneric.

În timp ce stai așa, respiră profund de câteva ori, lăsându-ți corpul să se relaxeze cât de mult dorește. Acum, observă-ți în tăcere respirația când inspiri și când expiri. Lasă-ți ușor atenția să-ți urmeze respirația, ca și cum ai sta într-un șezlong și ai asculta o adiere blândă de vară. Nu te forța să fii

atent la ceva. Dacă gândurile-ți rătăcesc — lucru care se întâmplă întotdeauna —, adu-ți cu blândețe atenția înapoi la respirație. Dacă vrei, după cinci minute, îndreaptă-ți atenția spre inimă și las-o să rămână acolo încă cinci minute. În oricare dintre situații, înveți ceva nou: cum te simți când ești într-o stare de atenție activă.

Ca să mergi și mai profund, ai putea folosi o mantra simplă. Mantrele au avantajul să ducă mintea la un nivel mai subtil. Stai liniștit, oftează profund de câteva ori și, când te simți stabilizat, gândește mantra *Om shanti*. Repet-o de câte ori simți nevoia, dar nu forța un ritm; aici nu e vorba de psalmodiere mentală. Nu e nevoie s-o gândești în tihnă — se va liniști singură —, dar, cu siguranţ?ă, nu trebuie s-o gândești zgomotos. Fă asta timp de 10 până la 20 de minute.

Nou-veniții vor întreba în mod firesc de unde vor ști dacă meditația va avea efect. Dacă duci o viață activă și cheltuiești prea multă energie, corpul tău va avea o nevoie atât de disperată de odihnă, încât vei petrece multe meditații adormind. Nu este vorba despre un eșec; creierul tău își va lua ceea ce va avea nevoie cel mai mult. Dar, mai ales dacă meditezi dimineața, înainte de a-ți începe ziua, vei simți liniștea conștiinței privind la ea însăși. După 10 până la 20 de minute, vei observa cât de ușor, de relaxat și de confortabil te simți când ești centrat.

Am spus că meditația constituie răspunsul scurt pentru că trebuie luat în considerare și restul zilei. Cum poți să manifești atenție activă în afara meditației? Principiul va fi familiar: schimbare fără forță. Să rămâi centrat și atent activ toată ziua nu e un fapt pe care să-l poți forța. Dar poți să favorizezi cu blândețe comportamentul unei persoane animate de atenție activă.

Nu-ți proiecta sentimentele asupra celorlalți.
Nu participa la negativitate.
Când simți stresul în aer, părăsește locul.
Nu-ți concentra atenția asupra mâniei și fricii.
Dacă ai o reacție negativă, las-o să se desfășoare puțin; apoi, de îndată ce poți, fă un pas înapoi, respiră adânc de câteva ori și

observă-ți reacția fără să te complaci în ea.

Când ai o reacție, nu lua decizii decât mai târziu, când ești din nou centrat.

În relația pe care o ai, nu folosi certurile ca să-ți refulezi resentimentele. Discutați problemele când amândoi vă simțiți calmi și raționali. Este o cale simplă de evitat provocarea unor răni inutile în fierbințeala clipei.

În termeni practici, să manifești atenția activă înseamnă să te automonitorizezi fără să te învinuiești sau să te judeci. Când nu te monitorizezi, poți să cazi pradă unei game largi de dificultăți. „Nu știu de ce am făcut asta" este cea mai răspândită plângere când oamenii nu sunt atenți, împreună cu „mi-am pierdut controlul". În urma unei reacții impulsive, ei simt remușcare și regrete.

Din perspectiva creierului, când te auto-monitorizezi, introduci o stare superioară de echilibru. Reacțiile primitive ale creierului sunt rareori potrivite în viața modernă. Ele persistă ca și cum oamenii ar mai avea nevoie să se lupte cu animalele de pradă, să se apere de triburi atacatoare și să fugă de amenințări. În cursul dezvoltării, creierul superior a evoluat pentru a introduce un al doilea răspuns, care este mai adecvat la nivelul actual de pericol al situației. Dar, pentru majoritatea oamenilor, în cea mai mare parte a timpului, nu există niciun fel de amenințare. Nu avem nevoie de reacțiile primare ale creierului inferior, chiar dacă vor continua să aibă loc — ele sunt implementate biologic.

Când creierul inferior acționează nepotrivit, poți să-l dezamorsezi readucându-ți aminte de realitate: nu ești amenințat. Acea conștientizare singură e suficientă pentru a reduce multe tipuri de reacții la stres. Atenția activă merge totuși mai departe. După ce ai petrecut ceva timp meditând, vei găsi un echilibru superior — vei începe să te identifici cu o stare liniștitoare de vigilență tihnită. Asta va deschide ușa spre o experiență spirituală care, altfel, ar fi de neatins. Un frumos pasaj din *Mandukaya Upanishad* din India antică descrie cât de necesară este starea de atenție activă:

> Ca două păsări cuibărite în același copac, care sunt prietene intime, egoul și eul sălășluiesc în același trup. Prima pasăre se hrănește cu fructele dulci și acrișoare ale vieții, pe când cealaltă pasăre o privește în tăcere.

Când manifești mai multă atenție activă, ambele laturi ale conștiinței tale vor fi recunoscute, apoi, vor putea să devină prietenii intimi descriși în pasajul anterior. Ego-ul, eul cel neliniștit și activ, nu mai trebuie să acționeze pe baza imboldurilor și dorințelor. Înveți că eul, cealaltă jumătate a firii tale, este mulțumit pur și simplu să existe. Resimți o imensă împlinire când afli că îți ești suficient în interiorul tău, neavând nevoie de nicio stimulare exterioară ca să fii fericit. Numim această fuziune eul adevărat.

Soluții pentru supercreier
Cum să-l faci pe Dumnezeu real

Vrem să clarificăm dilema veche de când lumea privind existența lui Dumnezeu. Atenția activă (*mindfulness*) poate să ne ajute aici, pentru că, atunci când vine vorba despre credință și speranță, conștiința este crucială. Există o falie uriașă între *sper, cred* și *știu*. Acest lucru este valabil pentru orice se întâmplă în conștiința ta, nu doar legat de Dumnezeu. Te înșală soțul / soția? Te descurci dacă vei fi numit șef la locul de muncă? Oare copiii tăi vor fi consumatori de droguri? Într-un fel sau altul, răspunsurile se află în vecinătatea a trei alegeri: speri, crezi sau știi că ai răspunsul corect. Dar, întrucât Dumnezeu este cea mai dură dintre aceste alegeri, ne vom concentra asupra Lui (sau a Ei).

În chestiuni spirituale, credința ar trebui să fie răspunsul, dar puterile ei par limitate. Aproape oricine a luat o decizie personală în privința lui Dumnezeu. Spunem că Dumnezeu nu există sau că există. Dar decizia noastră este de obicei șovăielnică și întotdeauna personală. „Dumnezeu nu există pentru mine, cel puțin așa cred, nu există” — ar fi mai exact. Cum să-ți dai seama dacă întrebările spirituale profunde au un răspuns în care să crezi? Se aplică același Dumnezeu la toată lumea?

În copilărie, cu toții punem cele mai fundamentale întrebări spirituale. Ele ne vin în mod firesc: *Are Dumnezeu grijă de noi? Unde s-a dus bunica după ce-a murit?* Copiii sunt prea mici să înțeleagă că părinții lor sunt la fel de confuzi ca ei în astfel de chestiuni. Dacă i se spune că bunica s-a dus la Cer ca să fie în preajmă cu bunicul, un copil va dormi mai bine și se va simți mai puțin trist. Când crești, întrebările revin totuși. Și astfel, descoperi că părinții tăi, oricât de bine intenționați au fost, nu ți-au arătat niciodată

calea de aflare a răspunsurilor nu doar despre Dumnezeu, ci și despre dragoste, încredere, scopul vieții tale și înțelesul profund al existenței.

În toate aceste cazuri, speri, crezi sau știi care este răspunsul: „Sper că mă iubește". „Cred că soția mi-e fidelă." „Știu că acest mariaj este solid." Aceste afirmații sunt foarte diferite și ne pomenim cufundați în confuzie pentru că nu facem diferența între *sper*, *cred* și *știu*, de parcă ar fi același lucru. Doar că ne-am dori să fie. Ne ferim să vedem cum stau cu adevărat lucrurile.

Realitatea este un țel spiritual și, în aceeași măsură, unul psihologic. Calea spirituală te duce de la o stare de incertitudine (*sper*), la o stare întru câtva mai fermă de siguranță (*cred*) și, în cele din urmă, la adevărata înțelegere (*știu*). Nu contează dacă problema specifică se referă la relații, la Dumnezeu sau la suflet, la eul superior, la Rai sau la domeniul spiritelor plecate. Calea începe cu speranță, se întărește cu credință și devine solidă prin cunoaștere.

În aceste vremuri sceptice, mulți critici încearcă să submineze această progresie. Ei susțin că nu poți să-l cunoști pe Dumnezeu, sufletul, dragostea necondiționată, viața de după viață și o mulțime de alte lucruri profunde. Dar scepticul ia în derâdere calea fără să fi pus piciorul pe ea. Dacă te uiți la trecutul tău, vei observa că ai făcut deja această călătorie, de multe ori chiar. În copilărie ai sperat să ajungi adult. La 20 de ani, credeai că era posibil. Acum, știi că ești adult. Ai sperat să te iubească cineva; ai crezut în timp că o va face cineva; iar, acum, știi că a făcut-o.

Dacă această progresie naturală nu s-a întâmplat, ceva a fost în neregulă, pentru că desfășurarea vieții este menită să ducă de la dorință la împlinire. Firește, știm că există și capcane. Poți să-ți spui: „Știu c-am să dau lovitura", când de fapt doar speri. Să obții un divorț înseamnă că nu ai știut dacă cineva te-a iubit cu adevărat. Copiii care cresc cu resentimente la adresa părinților nu știu de obicei în cine să aibă încredere. Putem să dăm o sută de alte exemple de vise frânte și de promisiuni pierdute. Dar, de cele mai multe ori, progresia funcționează. Dorințele sunt lucrurile care împing viața spre împlinire. Ceea ce speri, vei cunoaște într-o zi.

Anumite aspecte ale atenției active intră în joc aici și par a fi universale. Sunt importante pentru oricine nu vrea să fie prins în capcana inutilă a împlinirii unor dorințe și a unei credințe care nu se bazează pe realitate. Poți să te încrezi doar în ceea ce cunoști cu adevărat.

De unde știi?

Când cunoști cu adevărat ceva, se aplică cele notate în continuare.

Nu ai acceptat opiniile altor oameni. Ai aflat pe cont propriu.

Nu ai renunțat prea devreme. Ai continuat să explorezi, în ciuda unor drumuri înfundate și începuturi false.

Ai avut încredere că ai hotărârea și curiozitatea să afli adevărul. Jumătățile de adevăruri te-au nemulțumit.

Ceea ce știi cu adevărat a crescut din interior. Te-a făcut o persoană diferită, la fel de diferită ca doi oameni dintre care unul s-a îndrăgostit profund, iar celălalt, nu.

Ai avut încredere în proces și n-ai lăsat teama sau descurajarea să-i pună bețe în roate.

Ai acordat atenție emoțiilor. Drumul corect se simte într-un anumit mod, satisfăcător și clar; incertitudinea este grețoasă și emană un miros neplăcut.

Ai mers dincolo de logică, în acele zone în care intuiția, percepția și înțelepciunea contează cu adevărat. Ele au devenit reale pentru tine.

Acest scenariu devine universal deoarece același proces i se aplică și lui Buddha în timp ce caută iluminarea, și oricărui tânăr care învață cum să se poarte într-o relație sau să-și găsească scopul în viață. Împărțind procesul în componentele sale, marile întrebări despre viață, iubire, Dumnezeu și suflet devin gestionabile.

Poți să lucrezi cu câte un ingredient pe rând. Ești predispus să accepți opinii la mâna a doua? Nu ai încredere în propriile decizii? Este dragostea prea dureroasă și derutantă ca să o explorezi profund? Acestea nu sunt obstacole imposibile. Fac parte din tine și, prin urmare, nimic nu poate fi mai apropiat sau mai intim. Dar să fim și mai specifici. Gândește-te la o problemă pe care vrei s-o rezolvi, ceva care are o semnificație profundă pentru tine. Poate fi ceva filosofic, precum „care este scopul meu în viață?", sau de natură spirituală, ca „mă iubește Dumnezeu?" Se poate referi la o relație sau chiar la o problemă de la locul de muncă. Alege ceva greu de rezolvat, unde simți îndoială, rezistență și blocaj. Speri întruna să găsești un răspuns, dar până acum nu ai reușit.

Orice ai alege, găsirea unui răspuns în care să crezi implică anumiți pași.

DRUMUL DE LA SPERANȚĂ LA CREDINȚĂ ȘI LA CUNOAȘTERE

Pasul 1. Înțelege că viața ta este menită să progreseze.

Pasul 2. Reflectă la cât de bine e să știi cu adevărat ceva decât doar să speri și să crezi. Nu te mulțumi cu mai puțin.

Pasul 3. Scrie-ți pe hârtie dilema. Fă trei liste separate pentru lucruri pe care le speri adevărate, lucruri despre care crezi că sunt adevărate și lucruri pe care le știi adevărate.

Pasul 4. Întreabă-te de ce știi lucrurile pe care le știi.

Pasul 5. Aplică ceea ce știi la acele domenii în care ai îndoieli, unde există astăzi doar speranța și credința.

Așa cum se aplică la Dumnezeu și la suflet, am luat o chestiune pe care majoritatea oamenilor o consideră mistică, necesitând un salt de credință, și am descompus-o în elementele componente. Creierului îi place să lucreze coerent și metodic, chiar și atunci când vine vorba de spiritualitate. Primii doi pași se ocupă de pregătirea psihologică, ultimii trei îți cer să-ți

limpezești mintea și să deschizi calea prin care să pătrundă cunoașterea. Să aplicăm acum acești pași la Dumnezeu.

Pasul 1. Înțelege că viața ta este menită să progreseze.

În termeni spirituali, progresul înseamnă să vrei să te împaci cu Dumnezeu; simți că ești vrednic de asta și știi că beneficiile unei zeități iubitoare pot să-ți aducă binele în viața ta. Aceasta este opusul celebrului pariu al lui Pascal, care spune că poți să pariezi că Dumnezeu există, pentru că, dacă nu crezi și Dumnezeu se dovedește a fi real, s-ar putea să ajungi în iad. Problema e că pariul lui Pascal se întemeiază pe teamă și îndoială. Niciuna dintre ele nu este un bun factor motivant pentru dezvoltarea spirituală. În schimb, gândește-te cât de multă împlinire îți va aduce să știi că Dumnezeu este real, nu cât de rău va fi dacă ajungi de partea defavorabilă a pariului.

Pasul 2. Reflectă la cât de bine e să știi cu adevărat ceva decât doar să speri și să crezi.

Aici, îți pui mintea la contribuție ca să-l descoperi pe Dumnezeu ca pe o experiență validă, nu ca pe o încercare a credinței. Când simți îndoieli și neîncredere — ceea ce toți avem în privința subiectului Dumnezeu —, nu le da la o parte. Deschide un spațiu pentru posibilitatea ca toate acuzațiile îndreptate împotriva lui Dumnezeu să nu reprezinte întreaga poveste. În pofida oricăror nenorociri pe care viața omenească le-a moștenit, inclusiv cele mai rele îndreptate împotriva unui Dumnezeu iubitor (genocide, războaie, arme atomice, despoți, crime, boli și moarte), chestiunea nu este lămurită nicidecum. Este foarte posibil să existe un Dumnezeu iubitor care să le permită oamenilor să comită erori și să învețe în ritmul lor firesc. Nu te grăbi în orice caz să tragi concluzii. Adoptă atitudinea potrivit căreia poți să rezolvi problemele privind violența, vinovăția, rușinea, anxietatea și prejudecățile — rădăcinile problemelor globale — în viața ta. Trecerea printr-un proces de dezvoltare personală este mult mai bună decât deplângerea stării perene a suferinței umane.

Pasul 3. Scrie-ți pe hârtie dilema. Fă trei liste separate pentru lucruri pe care le speri adevărate, lucruri despre care crezi că sunt adevărate și lucruri pe care le știi adevărate.

Ideea este să eviți generalizările și opiniile preluate. Cei mai mulți oameni exprimă o judecată generalizatoare în favoarea sau împotriva lui Dumnezeu, după care „pariază” în funcție de situația de la un anumit moment. (Așa cum se spune, nu există atei în tranșee. Probabil că există și câțiva credincioși care se roagă într-un bar pentru celibatari după miezul nopții.) Scriindu-ți pe hârtie speranțele, credințele și ceea ce cunoști cu adevărat, te vei surprinde pe tine însuți. Problemele spirituale devin fascinante după ce hotărăști să le acorzi atenție. Ca un beneficiu secundar, îți vei ascuți și clarifica gândirea, care îți ajută creierul superior. Gândirea este o deprindere organizată în neocortex, iar asta include gândirea despre Dumnezeu.

Așa încât, fii sincer. Crezi în secret că Dumnezeu îi pedepsește pe păcătoși sau speri că nu-i pedepsește? Dacă ambele sunt adevărate, notează asta pe două liste, una pentru speranță și alta pentru credințe. Crezi că ai fost martorul unui act de grație sau iertare? Dacă da, notează asta ca pe un lucru pe care-l știi. Ca un început al explorării spirituale, acest exercițiu este foarte revelator. Zăbovește cât trebuie asupra listelor, iar când le-ai terminat de scris, pune-le într-un loc la care să poți reveni și să le consulți în viitor — e o bună modalitate să vezi cât de bine și de realist progresezi.

Pasul 4. Întreabă-te de ce știi lucrurile pe care le știi.

Expresia directă „știu ce știu” ascunde o mare complexitate. Cei mai mulți oameni își lasă credințele să se așeze la locul lor fără să se gândească de unde provin. Crezi în Dumnezeu (dacă crezi) pentru că așa ți-au spus părinții să faci sau ai acceptat lecțiile de la Școala de Duminică? Poate îți bazezi credința pe speranța disperată că omul de sus veghează asupra ta. Dar, ca să fim realiști, nu știi de fapt dacă Dumnezeu este om, iar „sus” poate fi oriunde, niciunde sau peste tot în creație.

Ca să știi cu adevărat ceva despre Dumnezeu, cel mai bine e, cu siguranță, să ai experiențe personale, dar acestea acoperă o gamă mai largă decât ai putea presupune.

Ai simțit o prezență divină sau luminoasă?
Te-ai simțit iubit într-o manieră atotcuprinzătoare?
Ai simțit un val subit de extaz sau de bucurie căruia n-ai putut să-i atașezi o cauză?
Te-ai simțit în siguranță și îngrijit, ca și cum existența îți este acceptată de univers?
Trăiești momente de calm lăuntric profund, de tărie sau de cunoaștere?

După cum vezi, cuvântul *Dumnezeu* nu trebuie să fie legat de experiențe de conștiință lărgită, acesta fiind lucrul pe care creierul tău vrea să-l înregistreze și să-l țină minte. În sondaje, aproape o majoritate din cei chestionați spune că a văzut o lumină în jurul altcuiva și mulți oameni au resimțit vindecarea sau puterea gândirii pozitive. Problema nu este dacă l-ai întâlnit pe Dumnezeu; problema este experiența ta efectivă, care ar putea să-ți îndrepte mintea spre o lume care ajunge dincolo de material.

În timp ce te gândești la genul de experiențe despre care știi că au fost reale în viața ta, te poți gândi și la Scripturi și la cei care le-au scris. Dacă știi că te bucuri să citești Biblia sau poemele lui Rumi, dacă te-ai simțit liniștit în preajma unei persoane spirituale sau într-un loc sfânt, atunci știi ceva care e adevărat. Acordând atenție și dând semnificație unor astfel de experiențe, faci pași importanți spre găsirea locului dintr-o matrice spirituală, exact așa cum ai un loc în matricea vieții.

Pasul 5: Aplică ceea ce știi la acele domenii în care ai îndoieli, unde există astăzi doar speranța și credința.

Dacă ai făcut primii patru pași, ar trebui să ai o bună hartă mentală a stării tale actuale de speranță, credință și cunoaștere. Chiar și numai asta e foarte util, întrucât îți oferă baza pentru orice semn de schimbare.

Schimbarea necesită intenție, iar dacă îi spui creierului că intenționezi să-l cauți pe Dumnezeu, puterile tale de percepție încep să crească. (Nu ți se întâmplă asta când decizi că vrei să cauți un interes în materie de iubire? Nu ți se pare că, dintr-odată, vezi oamenii din jur într-o lumină diferită, mai clară — necunoscuții se transformă în perspectiva unei idile sau nu.)

Lui Dumnezeu îi place să fie angajat, cu alte cuvinte, interesul pentru creșterea spirituală nu este pasiv. Trebuie să te deschizi spre parcurgerea drumului, în perspectivă spirituală. Contrar credințelor larg răspândite, asta nu înseamnă să iei hotărârea ca, de la o anumită dată, să începi din nou să mergi la biserică (nu că am avea ceva împotriva acestui lucru, chiar deloc) sau să decizi peste noapte să fii cucernic și cu înclinații spre sfințenie. Acestea sunt mai degrabă puncte de sosire decât de plecare. Chestiunea esențială este să acționezi în așa fel încât posibilitatea existenței lui Dumnezeu să devină reală.

Numim o astfel de activitate „acțiuni subtile”, pentru că au loc în interior. Ia în considerare următoarele acțiuni subtile și cum te poți adapta la ele.

ACȚIONEAZĂ CA ȘI CUM DUMNEZEU AR PUTEA FI REAL

Meditează.

Deschide-ți mintea față de spiritualitate. Examinează orice tendință de a fi sceptic în reflexie și reprimă-ți-o.

Vezi ceea ce e bun la oameni. Încetează să bârfești, să blamezi și să simți o plăcere măruntă când lucruri rele li se întâmplă oamenilor care îți displac.

Citește poezie înălțătoare și scripturi din multe surse.

Cercetează viețile sfinților, înțelepților și vizionarilor din tradițiile spirituale ale Orientului și Occidentului.

Când ești la necaz, cere ca anxietatea să-ți fie îndepărtată și povara, ușurată.

Lasă loc pentru soluții neașteptate. Nu forța problema și nu reveni la nevoia de control.

Trăiește bucuria fiecărei zile. Fă asta chiar dacă înseamnă doar să privești cerul senin sau să miroși un trandafir.

Petrece timp în preajma copiilor și absoarbe-le exuberanța spontană pentru viață.

Fii de ajutor cuiva aflat la nevoie.

Ia în calcul posibilitatea iertării într-un loc din viața ta unde chiar ar fi important să faci asta.

Reflectă la recunoștință și la lucrurile pentru care ești recunoscător.

Când simți mânie, invidie sau resentimente într-o situație, fă un pas înapoi, trage adânc aer în piept și vezi dacă poți să te detașezi. Dacă nu, măcar amână-ți reacția negativă.

Fii generos în spirit.

Așteaptă-te la ce e mai bine, exceptând cazurile în care ai dovezi că ceva are nevoie de ajutor, îmbunătățire sau critică.

Găsește o cale ca să te bucuri de existența ta. Înlătură obstacolele serioase care te împiedică să te bucuri.

Fă ce știi că e bine. Evită ce știi că e rău.

Găsește o cale de împlinire personală, oricum ai defini acest cuvânt.

Lista aceasta îți oferă o anumită specificitate astfel încât Dumnezeu să nu devină un noian de emoții vagi sau un subiect de amânat până la apariția unei crize. Am evitat religiozitatea nu pentru că ne-am pronunța împotriva credinței, ci pentru că scopul nostru este altul. Vrei să-ți antrenezi cu blândețe creierul să observe și să prețuiască o nouă realitate. Participarea la

o asemenea realitate este alegerea ta. Doar să fii conștient că, dacă vrei să te acordezi la vasta matrice a experienței spirituale, creierul tău este gata să se adapteze.

Într-un sens, cel mai simplu sfat pe care l-am auzit despre Dumnezeu este totodată și cel mai profund. Cel puțin o dată pe zi, detașează-te și lasă ca o situație să fie rezolvată de Dumnezeu, sau de sufletul tău, sau de orice alt agent al unei înțelepciuni superioare alegi. Vezi dacă viața ta poate să aibă grijă de ea însăși. Căci, în final, nu omul de sus — sau un întreg panteon de zei — este cel care-ți călăuzește cursul vieții. Viața evoluează în propriul ei cadru, iar Dumnezeu este doar o etichetă pe care o aplicăm puterilor nevăzute care există, așteptând să iasă la lumină, înlăuntrul nostru. Când citești următorul distih al marelui poet bengali Rabindranath Tagore, fii atent la cum te simți:

Ascultă, inimă a mea, șoaptele lumii.
Așa face ea dragoste cu tine.

Sau acesta:

Cum tânjește deșertul după dragostea unui singur fir de iarbă!
Iarba își clatină capul, râde și zboară departe.

Dacă simți tandrețea primului cuplet și misterul celui de-al doilea, un loc dinăuntrul tău a fost atins la fel de sigur ca și cum te-ar fi atins Dumnezeu. Nu există nicio diferență, exceptând faptul că experiențele cresc până când divinul este real pentru tine. Acesta este privilegiul tău. Nu este deloc nevoie ca el să fie real pentru oricine altcineva.

Iluzia realității

Nu putem explora pe deplin creierul fără să ne ocupăm de misterul lui cel mai profund. Ești scufundat în el în fiecare clipă a vieții tale. Imaginează-ți că ești în concediu și privești Marele Canion. Fotonii luminii solare care se reflectă de stânci intră în contact cu retina ta și pătrund în creier. Acolo, este activat cortexul vizual printr-o activitate chimică și electrică, redusă la electroni care se ciocnesc de alți electroni. Dar nu ești conștient de acest proces furtunos, de proporții minuscule. În schimb, vezi o culoare și o formă vibrantă. Prăpastia impresionantă apare în fața ta și auzi șuieratul vântului care iese din canion, simțind cum te arde pe piele soarele fierbinte al deșertului.

Ceva aproape indescriptibil se întâmplă aici, pentru că nicio singură calitate a acestei experiențe nu este prezentă în creierul tău. Marele Canion strălucește într-un roșu viu, dar, oricât de meticulos ai căuta, n-ai să găsești nici urmă de roșu în neuronii tăi. Același lucru este valabil și pentru celelalte patru simțuri. Când simți vântul bătându-ți fața, n-ai să găsești nicio briză în creierul tău, iar temperatura lui de 37o C n-are să se schimbe, indiferent dacă te afli în Sahara sau în Arctica. Electroni care se ciocnesc de alți electroni, atâta tot. Întrucât electronii nu văd, nu pipăie, nu aud, nu gustă sau nu miros, nici creierul tău n-o face.

Din categoria misterelor, acesta este unul foarte dificil. Conștiința ta despre lumea din jur nu poate fi explicată dacă insiști asupra modelului materialist. Totuși, modelul bazat pe reacții electrice și chimice, care țin de materialism, este exact domeniul de cercetare al neuroștiinței. Un noian de date noi despre operațiile fizice al creierului se acumulează, creând un entuziasm imens. Ar fi de folos dacă am ști, cu completă certitudine, cum

produce conexiunea minte-creier lumea pe care o vedem, o auzim și o pipăim.

La un moment dat, când Deepak susținea o prelegere având ca subiect conștiința superioară, s-a ridicat din public un sceptic. „Sunt om de știință, s-a prezentat el, și toate astea sunt oglinzi care deformează realitatea. Unde e Dumnezeu? Nu poți să ne arăți nicio dovadă că El ar exista. Iluminarea este probabil doar amăgire de sine. Nu ai nicio dovadă că lucrurile supranaturale sunt reale”. Fără să mai stea pe gânduri, Deepak i-a răspuns: „Nu ai nicio dovadă că lucrurile *naturale* sunt reale”. Ceea ce este adevărat. Munții, copacii și norii arată a fi destul de reale, dar, fără a avea nici cea mai mică idee despre cum se nasc cele cinci simțuri din ciocnirile electronilor, nu există nicio dovadă că lumea fizică se potrivește cu reprezentarea noastră mentală despre ea.

Este tare un copac? Nu și pentru termitele care îl sfredelesc. Este cerul albastru? Nu pentru multitudinea de creaturi care nu disting culorile. În urma unor cercetări, s-a descoperit o caracteristică mai neobișnuită a ciorilor: ele recunosc fețele individuale ale oamenilor și reacționează când aceeași față reapare după câteva zile sau chiar săptămâni. Dar o caracteristică atât de umană trebuie să aibă o întrebuințare foarte diferită în lumea păsărilor, una pe care putem doar să ne-o imaginăm, dat fiind că sistemele noastre nervoase sunt acordate la realitatea noastră, nu a păsărilor.

Fiecare dintre cele cinci simțuri poate fi denaturat pentru a furniza o imagine complet diferită a lumii. Dacă prin „imagine” înțelegem vedere, sunet, miros, gust și textura lucrurilor, se întrezărește o concluzie tulburătoare. În afară de o imagine foarte nesigură care se derulează în interiorul creierului, nu avem nicio dovadă că realitatea are vreo asemănare cu ceea ce vedem.

Einstein a formulat altfel chestiunea când a spus că lucrul cel mai incredibil nu este existența universului, ci faptul că-i conștientizăm existența. Iată un miracol de zi cu zi și, cu cât îl analizezi mai mult, cu atât mai minunat devine. Conștiința merită să fie denumită „problema dificilă”, o expresie popularizată de David Chalmers, un specialist în filosofia minții.

Noi avem sentimentul că problema dură devine mult mai simplă dacă îi dăm conștiinței un rol principal în loc să facem din ea ceva secundar creierului. Am demonstrat deja că tu — adică mintea ta — ești utilizatorul creierului. Dacă îi spui creierului ce să facă, nu e un salt prea mare să spui că mintea e pe primul loc, iar creierul, pe al doilea. De asemenea, te-am numit creator al realității. Cercul s-ar închide dacă tu nu doar ți-ai remodela creierul în orice clipă, nu doar ai provoca declanșarea reacțiilor chimice în creier, ci și ai crea activ totul în creier. Acesta e un rol mai radical pentru minte, dar oamenii de știință și filosofii cognitivi vizionari au adoptat o astfel de poziție — se dovedește a avea multe avantaje surprinzătoare.

Problema dificilă este abstractă, dar niciunul dintre noi nu-și poate permite s-o lase pe seama gânditorilor profesioniști. Lucrul cel mai bun și lucrul cel mai rău care ți se va întâmpla astăzi — și tot ce este cuprins între acestea — sunt fructul conștiinței tale. Petreci fiecare zi contribuind la același proiect, unul care durează o viață. Să-l numim proiectul „construirii eului”. Oricine are dreptul să se simtă unic, dar contribuția la construirea eului tău constă din mesajele pozitive și negative care se înregistrează în conștiința ta, începând cu lucrurile care sunt dureroase și lucrurile care sunt plăcute. Cărămizile constituente ale eului sunt făcute din „materia minții”, așa încât nu e îndreptățit să spunem că tu *ai* conștiință, așa cum ai rinichi sau epidermă; tu *ești* conștiință. Un adult pe deplin format este ca un univers ambulant de gânduri, dorințe, imbolduri, temeri și preferințe acumulate de-a lungul anilor.

Vestea bună este aceea potrivit căreia creierul tău, care îți înregistrează și înmagazinează întreaga experiență, dă semnale clare privind ceea ce trebuie schimbat oricând există un dezechilibru, o disfuncționalitate și un deranjament al parteneriatului dintre minte și corp. Putem diviza cele mai grăitoare semnale în categorii pozitive și negative.

Construirea eului

Câte dintre următoarele ți se aplică astăzi?

SEMNALE POZITIVE

Calm interior și mulțumire
Curiozitate
Sentimentul deschiderii
Senzație de siguranță
Tenacitate, dedicație
Senzația de a fi acceptat și a fi iubit
Prospețime, fizică și mentală
Încredere în sine
Sentimentul propriei valori
Conștiință de sine alertă
Absența stresului
Angajament, dăruire

SEMNALE NEGATIVE

Conflict interior
Plictiseală
Oboseală, fizică sau mentală
Depresie sau anxietate
Mânie, ostilitate, atitudine critică față de sine și față de alții
Confuzie cu privire la scopul tău
Sentiment de nesiguranță, insecuritate
Vigilență excesivă, alertă față de amenințări permanente
Stres
Lipsa sentimentului propriei valori
Confuzie, îndoială
Apatie

Indiferent în care etapă a vieții te găsești, chiar de la începutul copilăriei, creierul îți trimite aceste semnale, opunându-le pe unele celorlalte fără încetare și contribuind astfel la dezvoltarea eului tău.

Societatea ghidează construirea unui eu, dar fiecare persoană creează un *eu* distinct în acest cadru. Cum se face asta este un proces complex și puțin înțeles. Ni se cere să ne creăm pe noi înșine instinctiv. Ne găsim calea pe pipăite prin mii de situații, iar rezultatul net este un construct improvizat. Ne-a luat două sau trei decenii ca să-l edificăm, dar niciunul dintre noi nu știe cu adevărat cum am ajuns la eul pe care-l locuim. Întregul proces trebuie ameliorat. Dat fiind că tot ceea ce creează un eu se întâmplă în conștiință, ai acum un motiv personal ca să rezolvi problema dificilă. Te așteaptă niște argumentări spinoase, dar rezultatul final va fi un salt în starea de bine.

Fantome în interiorul atomului

De la Isaac Newton încoace, fizica s-a bazat pe convingerea de bun simț conform căreia lumea fizică este solidă și stabilă. Prin urmare, realitatea începe „afară”. Este un dat. Einstein a numit această convingere religia lui. Odată, pe când se plimba pe la asfințit împreună cu un alt mare fizician, Niels Bohr, cei doi discutau despre problema realității. Aceasta nu fusese o problemă pentru știință până în era cuantică, când obiectele solide minuscule, cunoscute ca atomi și molecule, au început să dispară. Ele s-au transformat în nori rotitori de energie și chiar și acei nori erau insesizabili. Particulele precum fotonii și electronii nu aveau un loc fix în spațiu, de exemplu, dar se supuneau legilor probabilității.

Mecanica cuantică susține că nimic nu este fix sau sigur. Există o probabilitate infinitezimală, de pildă, ca gravitația să nu provoace căderea unui măr din pom, ci să-l facă să se miște lateral sau în sus, cu toate că astfel de anomalii se aplică nu merelor — probabilitatea ca un măr să nu cadă este aproape infinit de îndepărtată —, ci particulelor subatomice. Comportamentul lor este atât de straniu încât a dat naștere unui aforism al lui Werner Heisenberg, creatorul principiului de incertitudine: „Universul nu e doar mai straniu decât credem, e mai straniu decât putem să credem”.

Până a închis ochii, Einstein nu a reușit să se împace cu o asemenea stranietate. Un element special de dezacord se referea la observator. Fizica

cuantică spune că particulele elementare există ca unde invizibile care se extind în toate direcțiile până când un observator se uită la ele. Atunci și numai atunci particula dobândește un loc în timp și spațiu. În timp ce se plimba cu Bohr, care încerca să-l convingă că teoria cuantică se potrivea cu realitatea, Einstein a arătat spre lună și a spus: „Chiar crezi că luna n-o să se mai afle acolo dacă nu te uiți tu la ea?”

Așa cum a demonstrat istoria științei, Einstein n-a avut dreptate. Bruce Rosenblum și Fred Kuttner au explicat în lucrarea lor pătrunzătoare *Quantum Enigma* (*Enigma cuantică*): „În 1923, fizicienii au fost în sfârșit obligați să accepte o dualitate undă-corpuscul: un foton, un electron, un atom, o moleculă — în principiu, orice obiect — poate să fie ori compact, ori răspândit mult în jur. Poți să alegi pe care dintre aceste caracteristici contradictorii să o demonstrezi”. Aceasta sună poate prea tehnic, spre deosebire de concluzie: „Realitatea fizică a unui obiect depinde de felul cum alegi s-o privești. Fizica a întâlnit conștiința, dar nu și-a dat seama de acest lucru”.

Faptul că lumea fizică nu este un dat a fost validat în repetate rânduri. Acest fapt are o importanță uriașă pentru creierul tău. Tot ceea ce face ca luna să fie reală pentru tine — radiația ei albă, umbrele care se plimbă pe suprafața ei, creșterea și descreșterea ei, orbita în jurul Pământului — se întâmplă prin intermediul creierului tău. Fiecare aspect al realității se naște „înăuntru” ca o experiență. Chiar și știința, așa obiectivă cum încearcă să fie, este o activitate care are loc în conștiință.

În viața de zi cu zi, fizicienii își ignoră descoperirile zguduitoare despre domeniul cuantic. Ei conduc automobile, nu nori de energie, ca să ajungă la serviciu. După ce sunt parcate, mașinile stau pe loc. Nu-și iau zborul ca să dispară în unde invizibile. În mod similar, un neurochirurg care secționează materia cenușie acceptă faptul că, sub bisturiul lui, se află un creier care este solid și amplasat ferm în timp și spațiu. Așadar, când vrem să mergem mai adânc decât creierul, trebuie să călătorim într-un domeniu invizibil, unde cele cinci simțuri sunt depășite. N-am avea niciun motiv imediat să facem călătoria dacă realitatea ar fi un dat, dar nu este, fără doar și poate.

Vom ține seama de cuvintele lui Sir John Eccles, un celebru neurolog britanic, care a declarat: „Vreau să înțelegeți că nu există niciun fel de culoare în lumea naturală și nici sunet — nimic de genul ăsta; nici texturi, nici patternuri, nici frumusețe, nici miros”.

S-ar putea să simți un fel de greață existențială dacă ai încerca să-ți imaginezi ce *este* în lumea de afară dacă nu există culoare, sunet sau textură. Reducerea culorilor la vibrații ale luminii nu va rezolva nimic. Vibrațiile măsoară undele luminoase, dar nu spun nimic despre experiența de a vedea culoarea. Măsurătorile sunt reduceri ale experiențelor, nu substitute pentru acestea. Știința respinge lumea subiectivă, în care apar experiențele, pentru că este nestatornică, schimbătoare și nu e măsurabilă. Dacă persoana A iubește picturile lui Picasso, iar persoana B le detestă, acestea sunt două experiențe opuse, dar nu le poți atribui o valoare numerică. Scanările cerebrale nu ajută nici ele, întrucât aceleași zone din cortexul vizual vor fi active.

Unde se află terenul solid când totul se transformă și se modifică? Nu poți să trăiești într-o lume care se bazează pe iluzii alunecoase. Așa cum vedem noi lucrurile, calea de ieșire este să realizăm că știința este păcălită de propria iluzie a realității. Respingând experiențele subiective, ca dragostea, frumusețea și adevărul, și înlocuind datele obiective — faptele, care ar trebui să fie mai demne de încredere —, știința dă impresia că vibrațiile sunt similare culorilor și că electronii care se ciocnesc de alți electroni din creier sunt echivalentul gândirii. Nici acest lucru nu este adevărat. Iluzia realității trebuie desființată, iar asta nu se poate face decât renunțând la câteva supoziții improprii.

SĂ DESFIINȚĂM ILUZIA REALITĂȚII

CREDINȚE VECHI CARE TREBUIE SĂ DISPARĂ

- Credința potrivit căreia creierul creează conștiința. În realitate, lucrurile se petrec pe dos.
- Credința că lumea materială este solidă și trainică. În realitate, lumea fizică este mereu schimbătoare și insesizabilă.

- Credința că văzul, auzul, pipăitul, gustul și mirosul se potrivesc cu lumea „de afară”. În realitate, toate senzațiile sunt produse în conștiință.
- Credința că lumea fizică este aceeași pentru toate lucrurile vii. În realitate, lumea fizică pe care o experimentăm doar reflectă sistemul nervos uman.
- Credința că știința lucrează cu date empirice. În realitate, știința organizează și dă expresie matematică experiențelor din conștiință.
- Credința că viața trebuie trăită în conformitate cu bunul-simț și cu rațiunea. În realitate, trebuie să ne „simțim” drumul prin viață folosind atât de multă conștiință cât putem.

Acum, vom intra în argumentările spinoase pe care le-am promis, dar liniștitoarea lume fizică a dispărut cu peste 100 de ani în urmă, când realitatea cuantică a preluat frâiele. Pe fizicieni, ca și pe oricine altcineva, îi uluiește să vadă cum luna și stelele dispar. Cu un sentiment posomorât al finalității, ca un preot care oficiază deasupra unui sicriu, fizicianul teoretician Bernard d’Espagnat intonează: „Doctrina potrivit căreia lumea este alcătuită din obiecte a căror existență este independentă de conștiința umană se arată a intra în conflict cu mecanica cuantică și cu faptele stabilite cu ajutorul experimentelor”.

De ce ar trebui să ne preocupe asta pe mine și pe tine? Din momentul în care fiecare dintre noi cade la pace cu realitatea, în locul iluziei, există foarte multe posibilități — de fapt, un număr infinit de posibilități. Nu e nevoie să fim posomorâți. Întotdeauna, mintea s-a uimit pe sine. Acum, are posibilitatea de a se împlini.

Qualia

Ființele omenești sunt incredibil de norocoase deoarece creierul lor se poate adapta la orice își imaginează. În terminologia neurologiei, toate culorile, sunetele și texturile pe care le experimentăm sunt grupate laolaltă sub termenul *qualia*, latinescul pentru „calități”. Culorile sunt *qualia*, la fel și mirosurile. Sentimentul de iubire este *qualia*; la fel este și sentimentul de

a fi pur și simplu viu. Suntem ca niște antene tremurătoare, care transformă miliarde de biți de date neprelucrate într-o lume fremătătoare, gălăgioasă și plină de culori — o lume compusă din calități. Prin urmare, orice experiență este o experiență legată de *qualia*. Lumea este atât de anostă încât n-ai fi bănuit niciodată că *qualia* ar putea să devină un mister atât de uimitor, dar a devenit.

În conformitate cu fizica cuantică, este inevitabil ca obiectele fizice să nu posede niciun atribut fix. Pietrele nu sunt dure; apa nu este udă; lumina nu strălucește. Toate acestea sunt *qualia* create în conștiința ta, care folosește creierul ca unitate de procesare. Faptul că un fizician conduce o mașină ca să ajungă la locul de muncă în locul unui nor de energie nu înseamnă că putem face abstracție de acel nor de energie. El ocupă nivelul cuantic, unde se nasc timpul și spațiul, precum și tot ceea ce umple spațiul. Nu poți experimenta timpul decât prin existența unei interfețe creier / lumea cuantică. Nici spațiul nu-l poți experimenta sau orice există în spațiu.

Creierul tău este un dispozitiv cuantic, iar, undeva sub nivelul celor cinci simțuri, tu ești o forță creatoare. Timpul este responsabilitatea ta. Spațiul are nevoie de tine. Nu are nevoie ca tu să exiști; are nevoie ca tu să exiști *în realitatea ta*. Dacă ți se pare confuz, iată un exemplu grăitor. Există un al șaselea simț, pe care cei mai mulți oameni îl trec cu vederea, simțul locului unde se află corpul tău, inclusiv forma lui și poziția brațelor și a picioarelor. Acest simț se cheamă propriocepție. Ca să știi unde se află corpul tău, ai nevoie de receptori în mușchi, precum și de toți neuronii senzoriali din urechea internă, legați de simțul echilibrului, al cărui centru se află în cerebel. Este vorba de un circuit complex, iar când se defectează, oamenii au senzația stranie că n-au trup. De exemplu, ei nu știu dacă își țin brațul drept ridicat în sus, în față sau lăsat pe lângă corp. Astfel de cazuri sunt foarte rare și fascinante. O modalitate ca o persoană care și-a pierdut propriocepția să simtă că are corp este să meargă cu o mașină decapotabilă cu acoperișul coborât. Vântul care șuieră în jurul persoanei respective, detectat de receptorii funcționali din piele, ține loc de cel de-al șaselea simț pierdut.

Cu alte cuvinte, senzația de a fi învăluit de vânt îi dă acestuia un loc în spațiu. Întrucât acea senzație are loc în creier, spațiul are nevoie de creier pentru a exista. Dacă un neutrino ar avea sistem nervos, n-ar recunoaște modul în care sesizăm noi spațiu, pentru că neutrino este o particulă subatomică ce poate străbate Pământul fără să încetinească — pentru el, Pământul este spațiu vid. După aceeași logică, timpul are și el nevoie de creier, așa cum se poate vedea simplu când te culci ca să dormi și timpul se oprește. Nu se oprește în sensul că toate ceasurile te așteaptă pe tine să te trezești de dimineață. Timpul se oprește *pentru tine*.

Dacă dai la o parte toate calitățile pe care creierul le procesează, lumii „de afară” nu-i mai rămâne nicio proprietate fizică. Eminentul fizician german Werner Heisenberg afirma: „Atomii sau particulele elementare în sine nu sunt reale; ele formează mai degrabă o lume de potențialități sau posibilități decât una alcătuită din lucruri sau fapte”. Ce rămâne după ce atomii și moleculele dispar este creatorul acelor „potențialități sau posibilități”. Cine este acest creator insesizabil și invizibil? Conștiința.

A afla că ești creator este o perspectivă incitantă. Trebuie să știm mai multe. Un specialist în percepție, omul de știință Donald D. Hoffman de la Universitatea California din Irvine, specializat în domeniul cognitiv, a inventat un termen util: „agent conștient”. Un agent conștient percepe realitatea printr-un tip specific de sistem nervos. Nu trebuie să fie un sistem nervos omenesc. Și alte specii sunt agenți conștienți. Creierele lor mențin o interfață cu timpul și spațiul, deși nu asemeni creierului nostru. Un leneș (*Bradypus*) din America de Sud poate să se deplaseze câțiva pași pe zi, un ritm pe care noi — dar nu și animalul în cauză — îl considerăm chinuitor de lent. Pentru leneș, timpul curge normal, la fel de normal ca și pentru o pasăre colibri, ale cărei aripi bat de 80 de ori pe secundă.

Aici, punem la îndoială una dintre credințele de bază care mențin pe poziții iluzia realității, cea potrivit căreia lumea obiectivă este aceeași pentru orice lucru viu. Folosind un limbaj întru câtva tehnic, Hoffman lansează un atac surprinzător împotriva acestei credințe: „Experiențele perceptuale nu se potrivesc și nu aproximează lumea obiectivă, ci oferă o

interfață de utilizator specifică speciilor față de acea lume”. Dacă ai urmărit logica până acum, această afirmație îți va fi clară, exceptând expresia „interfață de utilizator”, care a fost adoptată din domeniul computerelor.

Imaginează-ți universul ca pe o experiență și nu ca pe un lucru. Poți să experimentezi ceea ce pare a fi o vastă parte a cosmosului uitându-te la stelele răspândite pe cer într-o noapte senină de vară, dar acele stele nu sunt nici măcar o miliardime de miliardime din întreg. Universul nu poate fi înțeles fără un sistem nervos infinit. Datorită cvadrilionului de sinapse pe care le posedă, creierul omenesc constituie o bună aproximație pentru infinitate. Totuși, nu ai fi niciodată în stare să vezi, să auzi sau să pipăi ceva dacă ar trebui să te afli în contact cu sinapsele tale — simpla deschidere a ochilor necesită mii de semnale sincronizate. Așa încât Natura a pus la punct o scurtătură, care seamănă mult cu scurtăturile pe care le folosim zi de zi la computerele personale. Într-un computer, dacă vrei să ștergi o frază, n-ai decât să apeși tasta de ștergere. Nu trebuie să intri în măruntaiele mașinii sau să umbli la programele propriu-zise. Nu trebuie să rearanjezi mii de cifre zero și unu în codul digital. E suficientă o atingere — așa lucrează interfața de utilizator. În același mod, când creezi *qualia*, ca dulceața zahărului sau strălucirea unui smarald, nu trebuie să pătrunzi în creier și să-i refaci programarea. Deschizi ochii, vezi lumina și, bingo, întreaga lume e dintr-odată acolo.

Argumentând astfel, Hoffman s-a constituit într-o țintă curajoasă. Împotriva lui s-a aliniat întreaga tabără de oameni de știință care susțin ideea potrivit căreia creierul creează conștiința. Hoffman a răsturnat ideea și spune că, dimpotrivă, conștiința creează creierul. Niciuna dintre tabere n-are o misiune ușoară în a-și demonstra cazul. Tabăra care pune „creierul pe primul loc” trebuie să arate cum au învățat să gândească atomii și moleculele. Cealaltă tabără, care pune „conștiința pe primul loc”, trebuie să arate cum creează mintea atomii și moleculele. Inteligența poziției lui Hoffman — și îi mulțumim din toată inima pentru argumentația atent construită — constă în faptul că nu trebuie să se angajeze în explicarea realității supreme, o problemă care sfidează rațiunea. Este Dumnezeu

realitatea supremă? S-a născut universul tău dintr-o infinitate de „multiversuri”? A sesizat Platon ideea corectă cu mii de ani în urmă, când a spus că existența materială se bazează pe forme invizibile?

Prea multe teorii se bat cap în cap, dar, dacă aderi la ideea de interfață de utilizator — scurtătura Naturii —, localizarea realității supreme nu mai contează. Fizicienii pot să meargă cu mașina personală la muncă și totuși să știe că mașinile sunt de fapt nori invizibili de energie. Ceea ce contează este că un sistem nervos creează o imagine pe baza căreia trăim. Așa cum timpul și spațiul au nevoie să fie reale doar *pentru tine*, același lucru e valabil pentru orice altceva. Religioșii și ateii pot să stea împreună la un ceai fără să se certe. Disputa privind realitatea supremă va rămâne netranșată multă, multă vreme. Între timp, fiecare dintre noi va continua să-și creeze propria realitate personală — și e de sperat să se descurce mai bine cu ea.

Urmărirea luminii

Dacă poți accepta că ești un agent conștient, noi te susținem. Dar rămâne de rezolvat o chestiune sâcâitoare. Ce face de fapt un agent conștient? În Geneză, Dumnezeu a spus „Să fie lumină”, și a fost lumină. Tu iei parte la acel act creator chiar în acest moment, doar că nu ai nevoie de cuvinte. (Nici Dumnezeu n-a avut, probabil.) Undeva în liniște, cel mai de bază element constituent al creației, lumina, intră în realitate în clipa în care deschizi ochii. Dacă faci lumina să fie reală pentru tine, cum reușești?

Să ne întoarcem înapoi în timp cu 13,8 miliarde de ani. În clipa Big Bangului, cosmosul a erupt dintr-un vid. Fizica acceptă că toate particulele din univers intră și ies din vid într-un ritm rapid, de mii de ori pe secundă. Există diferiți termeni pentru vid: starea de vacuum, starea pre-creată a universului, câmpul undelor de probabilitate. Totuși, conceptul esențial este același. Mult mai real decât universul fizic este câmpul potențialului infinit din care acesta răsare, aici și acum. Geneza nu s-a oprit la nivelul câmpului cuantic — toate evenimentele trecute, prezente și viitoare sunt încorporate acolo. La fel sunt și toate lucrurile pe care ni le putem imagina sau pe care

le putem concepe. Iată de ce ar fi nevoie de un sistem nervos infinit care să perceapă în fapt realitatea „reală”.

În schimb, creăm cu ajutorul creierului imagini pe care le numim realitate, cu toate că aceste imagini sunt foarte limitate. Singura lume care există pentru ființele omenești reflectă evoluția sistemului nervos uman. Imaginile create de creier evoluează. Modul în care un fizician privește focul nu e similar cu modul în care omul de Cro-Magnon se uita la foc — și probabil îl venera. Deodată, înțelegem de ce creierul inferior n-a fost abandonat sau ocolit atunci când creierul a evoluat spre niveluri superioare. Toate versiunile anterioare ale sistemului nervos — mergând până la cele mai primitive răspunsuri senzoriale ale organismelor monocelulare, care înoată spre lumină în apa unui iaz — sunt învelite și încorporate în creierul pe care-l avem azi. Datorită neocortexului, te poți bucura de Bach, care pentru un cimpanzeu ar fi un zgomot distorsionat — dar, dacă un ascultător dement îl împușcă pe interpretul de la clavecin, vei reacționa cu puterea primitivă a reacției „luptă sau fugi” din creierul reptilian. Creierul uman nu a evoluat de capul lui; a urmat o imagine a lumii care a existat în conștiință. Interfața de utilizator s-a ameliorat permanent pentru a ține pasul cu ceea ce utilizatorul dorea să facă. În acest moment, deții ultima versiune a acestei interfețe pentru că participi la cea mai nouă „imagine a lumii” spre care oamenii au evoluat.

Gata!

Conform teoriei pe care Hoffman o numește realism conștient, „lumea obiectivă constă din agenți conștienți și experiența lor perceptuală”. Rămas bun la tot ce există „afară”; bun venit la tot ce există „înăuntru”. De fapt, cele două categorii sunt contopite în sursa lor. Conștiința nu are nicio dificultate să întrețească ambele jumătăți ale realității. Acum, ajungem la momentul în care trebuie să-ți strângi centura de siguranță. De fapt, nu există nicio lume „înăuntru” sau „afară”. Există doar experiența legată de *qualia*. Atomii și moleculele nu sunt lucruri, sunt descrieri matematice ale experienței. Spațiul și timpul sunt de asemenea doar descrieri ale

experienței. Creierul tău nu e răspunzător de nimic din toate astea, deoarece și creierul tău e doar o experiență pe care o are mintea ta.

Acesta este un salt imens, care ne oferă o putere de nespus. Literalmente de nespus, pentru că părinții și societatea din jurul nostru nu ne-au spus cine suntem cu adevărat. Noi suntem sursa pentru *qualia*. Suntem îngrijitorii conștiinței care nu trebuie să se plece în fața forțelor naturii. În mâinile noastre, ținem cheia pentru a face Natura să se plece în fața noastră. În pofida minților noastre limitate, poruncim „să fie lumină”, așa cum face Dumnezeu în mintea lui infinită. Și totuși, această cunoaștere nu descătușează de fapt puterea. Dacă stai pe o șină de cale ferată în fața unui tren care se apropie, murmurând „eu am creat această realitate”, mintea ta nu va împiedica enorma masă a locomotivei să intre în impact cu masa mică a corpului tău, provocând consecințe nefericite.

Înțelepții indieni din vechime nu s-ar fi lăsat descurajați de locomotive (dacă ar fi existat locomotive pe atunci), declarând că lumea e doar un vis. Dacă un tren te lovește în vis, ai putea să simți toate senzațiile aferente unui astfel de impact din viața reală, dar dintr-un vis te poți trezi. În asta constă diferența. Să ne trezim din vis ni se pare ușor și natural. Trezirea dintr-o realitate fizică pare aproape imposibilă și, cu toate că rămânem în această lume bazată pe reprezentări pe care o numim realitate fizică, regulile ei de comportament respectă legile newtoniene ale mișcării. Este oare aceasta concluzia finală?

Odată, un magician l-a luat de mână pe unul din ucenicii săi și i-a spus să se țină strâns. „Vezi copacul ăla de acolo?” a spus magicianul și a sărit deodată peste vârful copacului, luându-l și pe ucenic cu el. Când au coborât pe sol, ucenicul a fost extrem de tulburat. Se simțea amețit și confuz; stomacul i se întorsese pe dos și începuse să verse. Magicianul îl privea calm. Era doar o reacție a minții la faptul că i se arăta propria auto-amăgire. Mintea nu poate să creadă că este posibil să sari peste un copac în realitate la fel de ușor cum poți s-o faci în vis.

Știm că visele se întâmplă, toate, în capetele noastre; neglijăm faptul că starea de trezie se întâmplă și ea în capetele noastre. Dar, din momentul în

care minții i se arată greșeala, apare o nouă realitate. Poți să recunoști acest incident din scrierile lui Carlos Castaneda și celebrul lui dascăl, vraciul yaqui Don Juan. Desigur, orice persoană rațională știe că acele cărți sunt ficțiuni.

Și, cu toate acestea, trezirea din vis este cheia iluminării, așa cum am văzut în ultimul capitol. Este baza pentru Vedanta, cea mai veche tradiție spirituală din India, care și-a răspândit influența în toată Asia. Un concept esențial din Vedanta este *Pragya paradha*, tradus prin „greșeala intelectului” sau ceva asemănător. Greșeala se reduce la a uita cine ești. Când ne vedem pe noi înșine ca ființe separate, izolate, capitulăm în fața privirii lumii, acceptând că forțe naturale lipsite de rațiune ne controlează. Nu susținem ideea săritului peste copaci sau a așezatului pe șine în fața trenului. Starea de trezie are regulile și limitările ei. Întreaga discuție despre *qualia* încearcă o revenire la actul natural și fundamental al percepției, arătând că realitatea nu este un dat. Percepem că sistemul nostru nervos a evoluat pentru a percepe.

Ca să transpunem teoria în practică, să luăm acest nou punct de vedere și să vedem cum ar putea să-ți schimbe viața.

ACTIVAREA INTERFEȚEI

Nu există realitate cognoscibilă fără conștiință. Poți să creezi orice calitate (*qualia*) dorești.

Oricine creează deja *qualia*. Secretul este să devii mai bun în această privință.

Ca să devii mai bun, trebuie să ajungi mai aproape de sursa creatoare.

Sursa creatoare este un câmp de posibilități infinite.

Câmpul este pretutindeni, inclusiv înăuntrul conștiinței tale.

Capturează sursa conștientizării pure și vei avea la dispoziție toate posibilitățile.

Această secvență reprezintă cunoașterea, care are o vechime de mii de ani, venind de la înțelepții care au fost Einsteini ai conștiinței. De îndată ce te întorci la sursa ta, care este conștiință pură, recâștigi controlul asupra *qualia*. Dacă primești mesaje negative despre viața ta, care pot fi gânduri negative „din interior” sau evenimente negative „de afară”, acestea toate sunt *qualia*. Ceea ce înseamnă că pot fi schimbate dacă îți schimbi conștiința.

Redobândirea controlului asupra *qualia* este cheie pentru remodelarea creierului și a realității personale în același timp. Înțelepții și vizionarii din tradiția orientală vor întâmpina această afirmație cu un zâmbet și un „desigur” însoțit de o ridicare de umeri. Într-o epocă materialistă, așa ceva te lasă cu gura căscată.

De-acum, unii dintre cititori ar putea să strige „înșelătorie!” Pe când citeau o carte despre creier, dintr-odată, creierul a dispărut! A fost înlocuit de omniprezenta conștiință. Scepticii nu vor accepta nimic din toate astea (crede-ne, ne-am confruntat cu ei deja). Nu se vor clinti din insistența încăpățânată potrivit căreia conștiința *este* creierul. Dar Hoffman nu cedează. El a luat premisa de bază a acestei cărți, și anume că tu ești utilizatorul creierului tău și nu viceversa, și a dus-o până la limită: „Conștiința creează activitatea cerebrală și obiectele materiale ale lumii.” Cu alte cuvinte, nu suntem mașini care au învățat să gândească; suntem gânduri care au învățat cum să construiască mașini. Din momentul în care ai acceptat asta, întreaga iluzie a realității explodează.

Conștiința din afara creierului

Pentru că am ajuns până aici, care tabără crezi că are dreptate? În cazul în care crezi că acel creier al tău este creatorul conștiinței, atunci materialiștii pot să câștige orice dispută. Și nu doar materialiștii — la fel și ateii, care cred că mintea moare atunci când moare creierul. Putem să-i includem și pe aceia care nu au nimic împotriva lui Dumnezeu, dar pur și simplu acceptă că pietrele sunt tari, apa e udă și așa mai departe, toate experiențele bazate pe bun simț care țin laolaltă lumea de zi cu zi. Dar

adevărul va ieși la lumină, iar, dacă e adevărat că mai întâi vine conștiința și abia apoi creierul, atunci trebuie să existe și dovezi în acest sens.

Să ne întoarcem, deci, la dovada experimentală. Încă din anii 1960, cercetătorii T. D. Duane și T. Behrendt, remarcați pentru munca lor de pionierat, au demonstrat că patternurile undelor cerebrale a doi indivizi situați la distanță unul de celălalt pot să se sincronizeze reciproc. Experimentul a folosit electroencefalogramele a doi gemeni identici. (Asta se întâmpla cu decenii înainte de tehnicile moderne de imagistică cerebrală, precum rezonanța magnetică nucleară.)

Pentru a testa relatările anecdotice privind gemenii care au aceleași sentimente și senzații fizice, chiar atunci când sunt foarte departe unul de celălalt, cercetătorii au modificat patternul EEG al unuia dintre gemeni și au observat efectul asupra celuilalt. În două din 15 perechi de gemeni, când unul dintre ei a închis ochii, a produs imediat un ritm alfa nu doar în creierul său, ci și în creierul celuilalt geamăn, cu toate că acela a ținut ochii deschiși și a stat într-o cameră luminată.

Participau ei oare la un fel de minte comună, lucru pe care unii gemeni identici (cu toate că nu toți) îl simt? Întâmplări frapante confirmă această descoperire. În lucrarea sa scrutătoare *The One Mind* (*Mintea unică*), dr. Larry Dossey prezintă studiul Duane-Behrendt și relatează o istorioară în sprijinul acestuia:

> Un caz a implicat gemenii identici Ross și Norris McWhirter, bine-cunoscuți în Marea Britanie în calitate de coeditori ai celebrei *Guiness Book of Records*. La 27 noiembrie 1975, Ross a fost ucis, fiind împușcat în cap și în piept de doi indivizi, în pragul locuinței sale, din nordul Londrei. Conform mărturiei unui individ care s-a aflat în compania fratelui său geamăn, Norris a reacționat într-o manieră spectaculoasă în momentul împușcăturilor, de parcă și el ar fi fost atins „de un glonț invizibil”.

Studii înrudite dovedesc că o minte se poate conecta cu alta, așa cum este indicat de corelațiile undelor cerebrale. (Rudy însuși are o soră

geamănă, Anne. Spre uimirea lui, când are un imbold subit s-o sune, află că ea nu se simte în apele ei, fizic sau mental — cumva el intuiește că ceva nu e în regulă.) Nu numai gemenii, ci și mamele care alăptează sunt în rezonanță cu bebelușii lor, iar vindecătorii, cu pacienții. În sistemul de referință al materialismului, existența vindecătorilor a fost respinsă cu desconsiderare, dar Dossey citează un studiu de pionierat privind vindecătorii din Hawaii, desfășurat de regretata dr. Jeanne Achterberg, un fiziolog al conexiunii minte-corp care era fascinată de anecdotele potrivit cărora vindecătorii băștinași își făceau lucrarea de la distanță.

În 2005, după o cercetare de doi ani, Achterberg și colegii ei au adunat 11 vindecători hawaiieni. Fiecare își practicase metoda tradițională de vindecare o durată medie de 23 de ani. Vindecătorilor li s-a cerut să aleagă o persoană cu care lucraseră bine în trecut și cu care simțeau că au o conexiune empatică. Acea persoană urma să fie receptorul vindecării într-un mediu controlat. Vindecătorii își descriau metodele într-o multitudine de moduri — rugăciune, trimitere de energie sau bune intenții ori pur și simplu gândind și dorind binele cel mai mare posibil pentru subiecții lor. Achterberg a denumit aceste eforturi intenționalitate la distanță (ID).

Fiecare receptor a fost izolat de vindecător în timp ce era supus unei scanări de tip RMN funcțional a activității cerebrale. Vindecătorilor li s-a cerut să trimită aleatoriu ID-uri la intervale de două minute; receptorii n-aveau cum să anticipeze când era trimis un ID. Dar creierele lor au sesizat. Diferențe semnificative s-au găsit între perioadele experimentale (trimitere) și perioadele de control (ne-trimitere) în 10 din 11 cazuri. Pentru perioadele de trimitere, zone specifice ale creierului subiecților „s-au aprins” pe scanarea RMNf, indicând o activitate metabolică sporită. Acest lucru nu s-a petrecut în timpul perioadelor de netrimitere. Dossey remarcă: „Zonele creierului care au fost activate au inclus zonele cingulate mediană și anterioară, precuneus și zonele frontale. Probabilitatea ca aceste rezultate să fie obținute din întâmplare a fost mai mică de unu la 10 000”.

Budismul și alte tradiții spirituale orientale văd compasiunea ca pe o condiție universală, împărtășită de mintea umană ca un întreg. Studiul

susține acest punct de vedere întrucât arată că acea compasiune trimisă de o persoană poate exercita efecte fizice măsurabile asupra altei persoane aflate la distanță. Legăturile empatice sunt reale. Ele pot străbate spațiul care pare să mă separe pe „mine” de „tine”. Această conexiune nu este de natură fizică; este invizibilă și se extinde în exteriorul creierului.

Un astfel de tip de gândire nu mai vine în mod natural, cu toate că peste 80% dintre oameni, întrebați fiind dacă Dumnezeu există, tot vor spune că da. Dumnezeu trebuie să aibă o minte dacă există și ar fi imposibil de susținut că mintea lui Dumnezeu a fost creată în interiorul creierului uman. Totuși, oamenii nu se simt deloc confortabil când viziunea pe care o au despre lume le este zdruncinată, chiar dacă dovezile — din fizică, studii despre creier și experiența de mii de ani a înțelepților și vizionarilor — oferă o nouă realitate. Întrucât o nouă realitate ar aduce beneficii fiecăruia dintre noi, să pătrundem în bârlogul lupului și să arătăm de ce conștiința nu este *posibil* să fie creată de creier.

În ianuarie 2010, Ray Tallis, care este descris ca erudit, ateu și medic, a lansat o provocare incisivă la adresa poziției „creierul e pe primul loc”. Articolul lui din revista *New Scientist* era intitulat „Why You Won’t Find Counsciousness in the Brain” („De ce nu vom găsi conștiință în creier”). Ca „neurosceptic”, Tallis atacă dovezile fundamentale care îi fac pe oamenii de știință să adopte convingerea potrivit căreia creierul creează conștiința: acele deja familiare scanări RMNf, care arată regiuni ale creierului aprinzându-se în corelație cu activitatea mentală. În acest moment, cititorul știe deja multe lucruri despre ele. Tallis repetă unele dintre argumentele pe care le-am susținut.

Unul dintre primele lucruri pe care le învață un om de știință este că o corelație nu este o cauză. Aparatele de radio se aprind când transmit muzică, dar nu creează muzica. În mod similar, se poate susține că activitatea cerebrală nu creează gânduri, cu toate că putem vedea acum care zone se aprind.

Rețelele neuronale cartografiază și mediază activitatea electrică. Ele nu gândesc cu adevărat.

Activitatea electrică nu este același lucru cu a avea o experiență, adică ceea ce se întâmplă în conștiință.

Deschizându-i-se apetitul pentru acest subiect, Tallis oferă alte provocări foarte grăitoare, ca de exemplu următoarea: știința nu a reușit să explice nici pe departe cum se face că putem să vedem lumea ca un întreg, dar, în același timp să selectăm niște detalii dacă o dorim. Tallis numește asta „contopire fără zdrobire". Poți să privești la o mulțime și s-o vezi ca pe o mare de chipuri, de exemplu, dar, totodată, poți să alegi o față pe care o recunoști. „Câmpul meu senzorial este un întreg cu straturi multiple care își menține în același timp multiplicitatea", scrie Tallis. Nimeni nu poate descrie cum se face că un neuron are această capacitate, pentru că nu o are.

Să-i ceri creierului „să înmagazineze" memorie este imposibil, susține Tallis. Reacțiile chimice și electrice au loc doar în prezent. O sinapsă se activează acum, fără să mai rămână nimic din clipa anterioară, cu atât mai puțin din trecutul îndepărtat. După ce activarea se termină, semnalele chimice care străbat sinapsa revin la poziția lor implicită. Creierul poate întări anumite sinapse, slăbindu-le în același timp pe altele, printr-un proces numit *potențare pe termen lung*. În acest mod, unele amintiri sunt implementate fizic, în vreme ce altele, nu. Întrebarea este dacă este capabil creierul să-și amintească ce a făcut în trecut sau, de fapt, conștiința e cea care face acest lucru. Sarea se poate dizolva numai în momentul în care o amesteci într-un pahar cu apă. Ea nu poate înmagazina o amintire despre dizolvarea în apă în 1989.

Tallis observă că există chestiuni și mai fundamentale, cum ar fi eul — nu s-a găsit nicio localizare în creier pentru *eu*, persoana care trăiește o experiență. Pur și simplu, știi că exiști. Nimic nu se aprinde în creier; nicio calorie nu se consumă pentru a menține în funcțiune simțul eului. Practic vorbind, dacă eul ar trebui dovedit științific, un sceptic ar putea să examineze scanările cerebrale și să demonstreze că nu există niciun *eu*, exceptând faptul că evident eul există, cu sau fără scanări cerebrale. De fapt, *eul* acționează întregul creier. El creează imagini ale lumii fără „să sară" în imagine, la fel cum un pictor creează picturi fără „să sară" în ele. A

spune că, de fapt, creierul creează eul este ca și cum am afirma că picturile îi creează pe pictorii lor. Nu se susține.

Apoi, există inițierea acțiunii. În condițiile în care creierul este o mașină biologică, așa cum acceptă materialiștii (o celebră zicere a unui expert în inteligența artificială afirmă că un creier este „un computer compus din carne”), cum reușește mașina să vină cu alegeri noi, neașteptate? Cel mai puternic computer din lume nu spune: „Vreau o zi liberă” sau: „Hai să vorbim despre altceva”. Nu are de ales decât să respecte programarea.

Deci, cum poate o mașină alcătuită din neuroni să se răzgândească, să aibă impulsuri spontane, să refuze să se comporte rezonabil și să facă toate celelalte lucruri neașteptate pe care le facem din capriciu? Nu poate. Asta ne aduce la liberul-arbitru, pe care determinismul strict trebuie să-l nege. Cu toții ne simțim liberi, într-un restaurant chinezesc, să alegem un fel de mâncare din coloana A și un altul din coloana B. Dacă fiecare reacție din creier este predeterminată de legile chimiei și ale fizicii — așa cum susțin oamenii de știință care studiază creierul — atunci mâncarea pe care o vom comanda peste o săptămână sau peste 10 ani trebuie să ne scape de sub control. Ceea ce e absurd. Suntem oare prizonieri ai legilor fizicii sau prizonieri ai propriilor noastre supoziții oarbe?

Raționamentul lui Tallis este devastator, dar a fost simplu de contestat ca filosofie, nu știință. (O frază familiară când un om de știință îndrăznește să gândească dincolo de limitele acceptate: „Taci și calculează!”) Neurolegea poate să-și vadă de drumul ei fără să răspundă la astfel de provocări, folosind apărarea potrivit căreia fiecare enigmă va fi rezolvată cândva, în viitor. Fără îndoială că multe dintre ele vor fi rezolvate (iar Rudy participă la acest efort). În afară de cazul în care se va face o legătură care să arate cum au învățat să gândească atomii și moleculele, imaginea științifică a realității va avea deficiențe fatale.

Avem sentimentul că obligația de a face dovada a fost îndeplinită. Porțiunea spinoasă a fost străbătută. A rămas să-ți arătăm cum poți să-ți stăpânești *qualia* din viața ta. Semnalele negative pot fi transformate în

semnale pozitive. Mai important, poți să accepți următorul pas din propria ta evoluție.

Soluții pentru supercreier
Starea de bine

Fericirea este greu de obținut și chiar mai greu de explicat. Dar, dacă vrei să trăiești o stare de bine — definită ca o stare generală de fericire și sănătate bună —, creierul trebuie să trimită semnale pozitive și nu negative. Ce înseamnă *pozitive*? Trebuie să fie mai mult decât un val de impulsuri plăcute atunci când ai o experiență frumoasă. Celulele au nevoie de mesaje pozitive ca să supraviețuiască. Așa încât definim pozitivul ca o stare *qualia*. În cazul în care calitatea vieții tale se ameliorează permanent, imaginile, sunetele, gusturile și texturile ei se vor modifica mereu, dar în loc să fie un amestec haotic, va exista o tendință pe toată durata vieții în direcția stării de bine.

Tu trebuie să creezi și să menții ingredientele stării de bine. Elementele de control se află „înăuntru". Ia doi oameni care au același serviciu, aceleași venituri, case, același trecut social și aceeași educație. Sunt incluși printre aceste lucruri și anii de experiență. Dar fiecare persoană își procesează experiența în mod diferit. La 50 de ani, dl. A. se simte obosit, agitat, ușor plictisit și cinic. Entuziasmul lui pentru viață începe să scadă. Se întreabă dacă ceva nou i-ar putea înviora starea de spirit. Dl. B., pe de altă parte, se simte tânăr, angajat și plin de vitalitate. El vede noi provocări după colț. Dacă l-ai întreba, ți-ar spune că vârsta de 50 de ani e cea mai bună perioadă din viața lui.

Este limpede că cei doi oameni au un nivel considerabil de diferit al stării de bine. Ce a creat diferența? Din perspectiva creierului, toate experiențele trebuie procesate prin intermediul căilor chimice, asemănător cu modul în care este metabolizată energia din hrană. Procesarea chimică

arată la fel în orice celulă sănătoasă. Dacă ai putea măsura metabolismul urmărind fiecare moleculă de apă, glucoză, sare și așa mai departe care trece prin membrana celulară, cantitățile utilizate ar fi atât de apropiate încât oricare doi oameni ar trebui să proceseze experiențele în același mod. Dar nu se întâmplă așa. Metabolismul experienței — adică exact ce face creierul tău — se bazează pe calitatea vieții, nu pe cantitate. Iată de ce am pus un accent așa de mare pe *qualia*.

Starea de bine este starea în care experiența, cu calitățile generale, prezentate mai jos, este metabolizată în creier.

Simți într-un mod subtil că totul este în regulă.
Accepți faptul că ești în regulă.
Există o prospețime a noilor experiențe.
Te bucuri de gustul experiențelor tale.
Petreci fiecare zi accentuând posibilitățile pozitive și contracarând implicațiile negative.

Acestea sunt calități pe care creierul tău le înregistrează, dar nu le creează, pentru simplul motiv că un creier nu poate avea experiențe. Doar tu poți avea și, prin urmare, tu adaugi calități vieții, indiferent că sunt pozitive sau negative.

„Trăgând cu urechea” la stările tale sufletești, la credințe, dorințe, speranțe și așteptări, celulele creierului sunt capabile să detecteze calitatea vieții. Neuroștiința nu poate măsura acest proces în desfășurare, pentru că această ramură a științei se ocupă de datele măsurate în urma activității chimice și electrice. Oricât ar fi de mici schimbările, cu timpul, calitatea vieții lasă niște markeri biologici. Creierul unei persoane arată markeri ai unor stări subiective precum depresia, singurătatea, anxietatea, ostilitatea și stresul general. Totuși, în mod ironic, stările pozitive tind să arate mai degrabă aplatizate și normale la o scanare cerebrală. Doar în cazuri excepționale, cum ar fi creierele persoanelor care practică meditația de multă vreme, putem observa schimbări neobișnuite. Pentru ambele fețe ale monedei, faptul că te bucuri de un nivel mai scăzut sau mai ridicat al stării

de bine poate fi pus în relație cu modul în care experiența este metabolizată zi după zi, minut după minut, secundă după secundă.

Metabolizarea experienței

Consecința este că poți să-ți îmbunătățești starea de bine ascultând de indiciile subiective subtile. Cât de des ai auzit pe cineva zicând: „Chestia asta n-a trecut testul mirosului”? De ce dau acum psihologii greutate reacțiilor imediate ca fiind mai de încredere decât considerațiile raționale făcute după un timp mai lung? Aceasta nu ar trebui să fie o nouă descoperire. Trăim de multă vreme cu natura umană. Dar instinctele subtile care îți permit să-ți simți calea prin viață sunt cenzurate cu ușurință. Mintea ta intervine cu tot felul de răspunsuri secundare care nu sunt bune pentru tine. Printre acestea se numără cele notate în continuare.

Negarea — Nu vreau să simt asta.
Reprimarea — Îmi păstrez ascunse adevăratele sentimente, iar, acum, abia dacă mai știu unde sunt.
Cenzurarea — Las doar sentimentele bune să fie înregistrate. Cele rele să stea deoparte.
Vinovăția și rușinea — Acestea sunt atât de dureroase încât trebuie să le dau la o parte cât mai rapid posibil.
Victimizarea — mă simt rău, dar nu merit nimic mai bun.

Cu toții suntem familiarizați cu aceste mecanisme psihice. Duse la extrem, ele trimit milioane de oameni la terapie. Din nefericire, poți să te simți în esență bine și totuși să-ți deteriorezi starea de bine în trepte minuscule. O viață de minciuni convenționale, de evitare, judecată, abnegație față de sine și de iluzii mărunte pare îndeajuns de nevinovată, dar, la fel ca picătura chinezească, negativitatea lucrează pic cu pic. Dacă vezi pe cineva care duce o viață amară sau pustie, de obicei nu un eveniment melodramatic, de proporții, l-a adus în situația asta. Starea de bine i s-a erodat lent.

Starea de bine depinde de multe lucruri care se petrec chiar în sistemul tău nervos. Nu poţi să te ocupi de ele unul câte unul; infinit de multe procese se întâmplă într-o clipită. În pofida acestei complexităţi, poţi să începi să dai atenţie indiciilor subtile. În tradiţia indiană, există trei clase de indicii subtile în interiorul fiecărei experienţe.

Tattva: calităţile sau aspectele experienţei.
Rasa: gustul experienţei.
Bhava: starea de spirit sau tonul emoţional al experienţei.

Să vedem cum sunt acestea ambalate în fiecare experienţă. Imaginează-ţi că eşti în vacanţă şi stai pe o plajă. *Calităţile* experienţei ar fi felul cum simţi căldura soarelui, sunetul valurilor şi legănatul palmierilor — senzaţia complexă oferită de statul pe plajă. *Gustul* experienţei este mai subtil. În acest caz, să spunem că este o experienţă plăcută, relaxantă, care-ţi face corpul să se simtă ca şi cum ar curge în întregul peisaj al plajei. În sfârşit, *starea de spirit* a experienţei nu este determinată de niciuna dintre cele de mai sus. Dacă stai întins pe plajă, simţindu-te singur sau certându-te cu consoarta, pentru tine plaja nu înseamnă acelaşi lucru ca pentru cineva care se află într-o lună de miere fericită sau, pur şi simplu, absoarbe prin toţi porii o zi tropicală frumoasă.

Starea de bine este creată la un nivel subtil. Prin urmare, pe măsură ce datele neprelucrate pătrund în creierul tău prin intermediul celor cinci simţuri, ceea ce le transformă în ceva hrănitor sau toxic depinde de calitatea, gustul şi starea emoţională pe care le adaugi. Nu scoatem din schemă creierul, dat fiind că, bineînţeles, este o parte vitală a circuitului de feedback minte-corp. Există reţele neuronale care te predispun la o reacţie pozitivă sau negativă în mod automat. Dar reţelele neuronale sunt secundare. De primă importanţă este persoana care interpretează fiecare experienţă pe măsură ce are loc.

Subtil, dar important

În loc să te gândești tot timpul la cum ar trebui să se desfășoare viața ta, încearcă o abordare diferită. Învață să te bizui pe puterea cea mai holistică pe care o deții, și anume simțirea. Simțirea cuprinde suportul subtil pentru toate. Să luăm un exemplu din *rasa*, gustul vieții. În conformitate cu *Ayurveda*, un ansamblu de cunoștințe tradiționale de medicină și sănătate generală, există șase gusturi: dulce, acru, amar și sărat (cele patru obișnuite), alături de înțepător (adică, usturimea ardeiului iute și fierbințeala cepei și a usturoiului) și astringent (gustul care-ți face gura pungă al ceaiului, al merelor verzi și al pieliței de struguri).

Ayurveda duce conceptul de *rasa* dincolo de ceea ce simte limba. Există ceva mai subtil și mai pătrunzător în ceea ce privește gustul vieții. Putem observa asta la cuvintele pe care le folosim în vorbirea de zi cu zi.

Spunem verdețuri *amare*, dar și o dispută amară, un divorț amar, o amintire amară și o relație amară.

Spunem lămâie *acră*, dar și struguri acri (însemnând invidie), dispoziție acră, iar mirosul poate fi și el acru.

Fiecare dintre cele șase *rasa* pare să aibă o experiență sursă — sunt ca o familie de gusturi care-ți îmbibă viața. În Ayurveda, dacă dulcele iese din starea de echilibru, rezultatul poate fi obezitatea sau acumularea de grăsime, dar există și o legătură mentală cu letargia și anxietatea. Aceasta este un subiect prea vast pentru a fi tratat aici (și prea străin de medicina occidentală pentru a fi explicat ușor). Dar oricine poate să-și analizeze gustul propriei vieți și să evalueze diferența, de exemplu, dintre o existență dulce și una acră.

În termeni de *tattva* sau calități, o conexiune personală depășește cele cinci simțuri. Roșul, de exemplu, poate fi măsurat ca o anumită lungime de undă din spectrul vizibil al luminii, dar roșu înseamnă de asemenea fierbinte, supărat, pasionat, sângeros și un avertisment. Verdele este mai mult decât o lungime de undă din același spectru ca și roșul. Verdele este răcoros, liniștitor, proaspăt și amintește primăvara. Este crucial să înțelegem că aceste calități umane sunt mai importante pentru existență decât cele măsurabile, pe care știința le reduce la date. Dacă leșini când vezi culoarea

roșie sau te simți plin de viață când observi verdeața primăverii, nu reacționezi la lungimile de undă ale luminii, ci la un complex de calități, arome și emoții care se combină pentru a crea o experiență.

Acum, care este cea mai bună abordare pentru această complexitate extraordinară, mult prea complicată pentru a fi rezolvată pas cu pas? Poți să-ți simți calea spre starea de bine crescând ingredientele care îmbunătățesc viața, numite în sanscrită *sattva*, tradus de obicei prin „puritate”. O viață *sattvică* are un efect holistic când începi să-ți ameliorezi senzațiile în toate departamentele.

CUM SĂ FAVORIZEZI PURITATEA

Adaugă dulceață vieții tale și diminuează orice lucru pe care-l simți acru și amar.

Micșorează stresul dintre tine și ceilalți — favorizează respectul, demnitatea, toleranța și interacțiunile plăcute.

Acționează din dragoste ori de câte ori poți. Fii plin de compasiune. (Dar nu te forța să intri într-un fel rigid de pozitivitate. Rolul tău nu este să fii un robot zâmbitor.)

Găsește un sentiment de reverență față de Natură. Ieși în mijlocul Naturii pentru a-i aprecia frumusețea.

Fii calm în interior. Nu spori agitația din jur.

Nu călca pe nivelul subtil de simțire al altor oameni. Fii conștient că orice situație are o simțire și o dispoziție pe care trebuie să le respecți.

Practică nonviolența. Nu ucide și nu vătăma alte forme de viață.

Fii de folos. Lasă lumea să-ți fie la fel de apropiată ca familia.

Spune adevărul fără asprime.

Fă ceea ce știi că este bine.

Caută prezența divinului.

Aceasta este descrierea unei vieți simple, bine pusă în ordine, care evită agitația și haosul. Ca un cadru general, permite un grad apreciabil de interpretare personală. Tu poți să decizi ce-ți face viața dulce, de exemplu. În tradiția indiană, dieta are un rol central, iar *rasa*, sau gustul dulceții este preferat. O dietă *sattvică* se presupune că ușurează corpul și mintea. Este în principal vegetariană, concentrată pe fructe, lapte, cereale, nuci și alte alimente dulci.

Viața nu poate fi dulce tot timpul. Intenția inițială a înțelepților vedici nu era să numească unele *rasa* bune și pe celelalte să le considere rele. (Fiecare *rasa*, inclusiv amarul și astringentul, își are locul bine stabilit în metabolizarea experienței.) Intenția înțelepților a fost să-i dea semnale pozitive creierului și să primească înapoi semnale pozitive. Întrucât creierul este creația conștiinței, *sattva* începe în conștiința ta. Dacă practici puritatea pentru că vrei asta și te simți bine, creierul tău va fi capabil să funcționeze cu o autoreglare mult mai ridicată. Cea mai bună autoreglare este automată, dar trebuie mai întâi s-o insufli. Apoi vei putea tot mai mult să lași lucrurile în seama sistemului nervos autonom, încrezător că îți va susține starea de bine a celulelor, țesuturilor și organelor. Rezultatul va fi o viață mai fericită, mai sănătoasă și mai bogată spiritual.

Epilogul lui Rudy

SĂ PRIVIM BOALA ALZHEIMER CU SPERANȚĂ ȘI LUMINĂ

Este fascinant să conectezi mintea și creierul, dar, atunci când conexiunea se defectează, apare teroarea. Mi-am petrecut viața profesională cercetând partea întunecată a creierului. În Proiectul Genomului legat de boala Alzheimer, laboratorul meu continuă să descopere gene, peste o sută până în prezent, implicate în cea mai răspândită și mai devastatoare formă de demență. Scrierea acestei cărți mi-a oferit șansa de a face un pas înapoi și de a considera creierul dintr-o perspectivă mai largă. Cu cât știi mai multe despre minte, cu atât cercetările legate de creier încep să se modeleze în noi patternuri și posibilități.

Cercetătorii din domeniul cancerului simt o imensă presiune întru găsirea unui tratament, asemănătoare cu presiunea timpului care planează asupra cercetărilor legate de Alzheimer. Odată cu creșterea duratei medii de viață, va crește și numărul de cazuri. Deja mai bine de 5 milioane de americani și 38 de milioane de oameni din lumea întreagă suferă de această boală. Până în 2040, se estimează că în Statele Unite ale Americii vor fi 14 milioane de pacienți, iar pe întreaga planetă, numărul lor va crește la peste 100 de milioane, dacă nu se vor pune la punct terapii preventive eficiente.

În prezent, studiile de genetică ne oferă probabilitatea cea mai bună de a eradica într-o zi boala Alzheimer. Descoperind toate genele care influențează riscul de Alzheimer, într-o zi, vom fi capabili să prezicem din timp riscul ca o persoană să se îmbolnăvească. Pentru cei aflați în categoria

de risc maxim, va fi necesară probabil testarea pentru detectarea presimptomatică începând de pe la 30 sau 40 de ani. Schimbările din creier se produc cu decenii înainte ca primele semne de pierdere a memoriei să înceapă să se manifeste. În progresia sa nemiloasă, boala distruge zonele creierului dedicate memoriei și învățării. Speranța noastră imediată va fi să le oferim persoanelor cu risc sporit de îmbolnăvire terapii care să poată opri evoluția bolii înainte ca demența să se instaleze.

După ce vom avea medicamente care să facă acest lucru, sperăm să prevenim Alzheimer-ul înainte ca orice simptome clinice de declin cognitiv să înceapă să se manifeste. Această așa-numită strategie „farmacogenică” se bazează pe trinomul „predicție timpurie — detecție timpurie — prevenire timpurie”. Dacă cele trei pot fi legate, sperăm să fim în stare să oprim boala Alzheimer înainte să debuteze. Există o strategie amplă, care a început cu prevenirea variolei prin vaccinare în copilăria fragedă și și-a lărgit spectrul în direcția prevenirii cancerului de plămâni prin renunțarea la fumat. O strategie similară se poate aplica și la alte maladii specifice vârstei înaintate, cum ar fi bolile de inimă, cancerul, atacurile vascular-cerebrale și diabetul.

Are boala Alzheimer o componentă de stil de viață? Este o întrebare la care nu putem da deocamdată un răspuns complet, dar vreau să mă pregătesc pentru o asemenea posibilitate. Următorul orizont este mintea. Orice schimbare a stilului de viață începe în minte. În primul rând, trebuie să vrei să schimbi ceva, iar, apoi să-ți dirijezi creierul să creeze noi rețele neuronale care să-ți susțină decizia. Deja știm că principiul „folosește-l, altfel îl pierzi” se aplică la creier în general, mai ales când vine vorba de menținerea unei memorii exacte și intacte toată viața. Asociindu-mă cu Deepak, am analizat cu mai multă profunzime conexiunea minte-corp. Când am descris „stilul de viață ideal pentru creier” nu am dat de înțeles că ar fi specific pentru Alzheimer. Nici nu afirmăm că boala aceasta se instalează pentru că pacientul nu și-a trăit viața într-un mod corespunzător. Genetica și stilul de viață se combină pentru a provoca această boală în cele mai multe dintre cazuri, iar unii factori genetici sunt prea greu de învins cu o viață sănătoasă.

Aproape toți moștenim variații ale genelor care fie cresc, fie descresc riscul de Alzheimer. Aceste variații genetice se combină cu factorii de mediu pentru a determina riscul de îmbolnăvire pe toată durata vieții. Factorii principali de risc acoperă o gamă de posibilități, care include depresia, atacul vascular-cerebral, vătămările traumatice ale creierului, obezitatea, colesterolul ridicat, diabetul și chiar singurătatea.

Genele care influențează riscul de Alzheimer al unei persoane se încadrează în două categorii: deterministe și sensibile. O mică parte a incidenței bolii (sub 5%) lovește înainte de vârsta de 60 de ani. Cel mai adesea, se datorează mutațiilor uneia dintre cele trei gene pe care eu și colegii mei le-am descoperit. Aceste mutații moștenite garantează practic declanșarea bolii începând de la 40 sau 50 de ani. Din fericire, aceste mutații sunt destul de rare. În marea majoritate a cazurilor, Alzheimer lovește după vârsta de 60 de ani. În aceste cazuri, au fost identificate genele purtătoare de variante ce influențează sensibilitatea celui în cauză. Astfel de variante nu provoacă boala cu certitudine, dar, când sunt moștenite, conferă un risc, care poate fi ori crescut, ori scăzut, ca boala să se instaleze odată cu îmbătrânirea persoanei.

Vestea bună este că în majoritatea cazurilor de Alzheimer, stilul de viață poate învinge predispunerea genetică la boală. O imagine genetică similară se prezintă în majoritatea tulburărilor legate de vârstă, cum ar fi bolile de inimă, accidentul vascular-cerebral și diabetul. Pot oare anumite comportamente să indice un pattern în activitatea cerebrală, care ar putea fi tratat de timpuriu? Unii cercetători din domeniul autismului pun această întrebare în legătură cu bebelușii care nu prezintă încă semne ale tulburării, dar s-ar putea ca modul în care își țin capul ridicat să premeargă autismul. Unul dintre cele mai mari progrese în cercetările legate de creier nu a fost observat de marele public. Este vorba de trecerea de la sinapsă la rețea. De decenii, neuroștiința și-a concentrat principalele eforturi asupra modului în care funcționează de fapt sinapsa, joncțiunea de comunicare dintre doi neuroni. Munca de cercetare a fost extenuantă și meticuloasă. Imaginează-ți cum e să încerci să oprești fulgerul să străbată cerul, doar că la o scară

temporală de un milion de ori mai mică. Aceste descoperiri importante, care s-au produs lent, au implicat congelarea țesuturilor de creier pentru a se extrage moleculele mesager cunoscute ca neurotransmițători. Studierea a doi dintre aceștia, serotonina și dopamina, a dus la progrese uriașe în tratarea unor tulburări diverse, de la depresie la Parkinson.

Dar studierea sinapselor nu ne-a dus îndeajuns de departe. Există multe tipuri diferite de depresie, de exemplu, fiecare cu propria amprentă chimică. Însă antidepresivele cu spectru larg nu erau eficiente în localizarea cu precizie a fiecărui tip, pentru că la pacientul A s-ar putea ca seria de simptome să nu fie asemănătoare cu a pacientului B, cu toate că amândouă intră în aceeași constelație de tristețe, neajutorare, oboseală, somn neregulat, lipsa apetitului și așa mai departe. Depresia își formează propria rețea neuronală unică, de la persoană la persoană.

Iată de ce a luat naștere o abordare sistemică, prin care se cercetează patternurile mai mari ale rețelelor ce se extind mult dincolo de sinapse. La tine acasă, examinarea siguranței din tabloul de comandă nu e atât de diferită de examinarea întregii scheme de conexiuni. Nu la fel stau lucrurile și în ceea ce privește creierul. Rețelele neuronale sunt vii, dinamice și interconectate în așa fel încât o schimbare la o porțiune de circuit va reverbera prin întregul sistem nervos.

Oricât de abstract ar suna, abordarea orientată pe rețea deschide un număr fenomenal de uși. Ne confruntăm cu creierul ca proces fluid, nu ca lucru. Întrucât gândurile și sentimentele sunt de asemenea procese fluide, ar fi ca și cum ai privi două universuri în oglindă. (Mintea inconștientă poate fi văzută chiar ca o paralelă a materiei și energiei „negre”, care controlează în mod misterios evenimentele din cosmosul vizibil.). În această imagine amplă, neuronii tăi se comportă în armonie cu tot ceea ce ți se întâmplă și până și genele tale participă. Departe de a sta într-o tăcere încremenită în inima fiecărei celule, genele tale sunt activate și dezactivate, schimbându-și producția chimică, în rezonanță cu toate tipurile de evenimente din viața ta. Comportamentul modelează biologia. Folosind această lozincă, cercetările au demonstrat că schimbările pozitive ale stilului de viață, concretizate în

dietă, exerciții fizice, managementul stresului și meditație, afectează patru până la cinci sute de gene — și probabil multe altele.

Cum poți acționa ca să previi sau să întârzii instalarea bolii Alzheimer? Adoptă tendințele de stil de viață care dau rezultate în alte părți pentru atât de multe afecțiuni. Pentru început, fă mișcare. Un coleg apropiat, Sam Sisodia, a demonstrat că, la modelele animale (șoareci cărora li s-au provocat mutații genetice ținând de Alzheimerul uman), oferirea posibilității de a alerga noaptea într-o cușcă rotitoare a redus spectaculos patologia creierului. Exercițiul fizic a favorizat de fapt activitatea genetică, ducând la scăderea nivelului de beta-amiloid din creier. Studiile epidemiologice au confirmat și ele că exercițiile fizice moderate (de trei ori pe săptămână câte o oră) pot scădea riscul de Alzheimer. Un studiu clinic a arătat că 60 de minute de exercițiu fizic robust de două ori pe săptămână a reușit să încetinească evoluția bolii după ce aceasta a debutat.

Al doilea element esențial este dieta. Regula empirică spune că, dacă ceea ce mănânci îi face bine inimii, atunci îi face bine și creierului. O dietă mediteraneeană, bogată în ulei de măsline virgin, precum și în cantități moderate de vin roșu și chiar de ciocolată neagră, a fost asociată cu un risc scăzut de Alzheimer. O măsură preventivă și mai simplă este să mănânci mai puțin. La modelele animale, restricția calorică crește longevitatea și reduce patologia creierului. (Mai recent, uleiul de cocos virgin a fost propus pentru tratarea și prevenirea bolii. Totuși, este nevoie de mai multe date pentru a evalua acea propunere.)

În timp ce citești această carte, dobândești al treilea mijloc de prevenție. Este stimularea intelectuală, care stimulează noi sinapse în creier. Fiecare nouă sinapsă pe care o creezi le întărește pe cele pe care le ai deja. La fel ca banii depuși la bancă, înseamnă că nu vei fi atât de ușor epuizat înainte de a căpăta Alzheimer. Deși boala afectează oameni cu un spectru educațional complet, de la cei care au abandonat liceul până la deținători ai titlului de doctor, unele studii sugerează că nivelurile educaționale superioare pot să asigure o mai bună protecție. Poate că mai importantă decât stimularea intelectuală este angajarea socială. Starea de interactivitate

socială a fost asociată cu riscuri mai scăzute, în vreme ce singurătatea a fost demonstrată ca factor de risc pentru instalarea bolii.

Ar fi extraordinar dacă boala Alzheimer ar putea ajunge în același punct de cotitură ca domeniul cancerului. Cu un deceniu în urmă, tratamentul cancerului era aproape în întregime concentrat pe detectarea timpurie urmată de medicație, radiație și chirurgie. Centrele pentru Controlul Bolilor din SUA au estimat că, în 2012, două treimi din cazurile de cancer pot fi prevenite printr-un stil de viață activ, prin evitarea obezității și renunțarea la fumat. Alte centre de cercetare a cancerului estimează că procentajul s-ar situa între 90 și 95.

Semnele de progres pe toate fronturile — chimic, genetic, comportamental și de stil de viață — sunt încurajatoare. Dar ele singure nu m-ar fi convins să scriu despre supercreier. În domeniul meu de activitate, poți să prosperi fiind un excelent tehnician, afirmându-ți nișa științifică prin analiza detaliată a unor aspecte foarte înguste ale unei boli. Poți să ajungi destul de departe în știință încetând să faci speculații și supunându-te dictonului „taci și calculează”. Știința clasică este mândră de statutul ei în societate, dar am văzut în mod nemijlocit că această mândrie se poate prelungi în aroganță când vine vorba de a considera contribuțiile metafizicii și ale filosofiei la dezvoltarea teoriilor științifice. Această negare pe scară largă a orice nu poate fi măsurat și redus la date mă frapează ca fiind de o obtuzitate incredibilă. Cum poate avea logică să respingi mintea, oricât de insesizabilă și de eluzivă ar putea să fie, când știința este în întregime un proiect mental? Cele mai mari descoperiri științifice din viitor încep adesea ca vise ale trecutului.

Supercreierul reprezintă eforturile a doi investigatori serioși, proveniți din medicină, de a vedea cât mai departe posibil în conexiunea minte-creier. Este un pas curajos ca un cercetător „clasic” al creierului să adopte poziția potrivit căreia „conștiința este pe primul loc”, dar evoluția gândirii mele m-a adus treptat acolo — așa cum, înaintea mea, i-a dus pe unii savanți eminenți, ca Wilder Penfield și Sir John Eccles. În opinia mea, specialiștii în neuroștiință nu-și pot permite să ignore interfața cu conștiința, pentru că,

susținând că „pe primul loc trebuie să fie creierul”, ar putea fi vinovați de protejarea propriului teren, în loc să acționeze ca adevărați oameni de știință în căutarea adevărului, oriunde ar putea duce acel drum.

Adevărul despre conștiință trebuie să implice mai mult decât electroni care se ciocnesc de electroni în interiorul creierului. Am intrat în cercetările legate de Alzheimer pentru a rezolva un puzzle fiziologic dificil, dar la fel de important a fost valul de compasiune pe care l-am simțit, mai ales după ce mi-am văzut bunica sucombând din cauza acestei boli îngrozitoare. Când Alzheimer lovește, suferinzii și cei care le sunt dragi se simt complet trădați. Chiar și fazele timpurii sunt înspăimântătoare. Cele mai timpurii semne sunt „deteriorările cognitive mărunte” — ceea ce nu sună foarte grav. Totuși, din momentul în care apar, efectul asupra omului nu mai e deloc mărunt după ce pacientul începe să nu mai poată ține evidența activităților zilnice și nu mai e capabil să facă mai multe lucruri deodată. Pe măsură ce cuvintele devin mai greu de găsit, pacientul are dificultăți crescânde în vorbire și în scris.

Mai gravă decât atât este totuși senzația de condamnare care se instalează. Din momentul când procesul a început, nu mai există cale de întoarcere. Vechile amintiri dispar, iar cele noi nu mai pot fi formate. În cele din urmă, suferindul nu mai conștientizează că are boala, dar, între timp, a fost dat în seama unei persoane care îl îngrijește non-stop, cel mai adesea o rudă apropiată. Se estimează că, în acest moment, sunt implicați 15 milioane de îngrijitori neplătiți. Acest groaznic hoț de minți provoacă o suferință generalizată.

Compasiunea afectează pe oricine este martor nemijlocit la această boală, dar ne putem strădui să convertim mila și sentimentul condamnării într-o perspectivă diferită. De ce să nu luăm realitatea bolii ca pe un imbold să ne folosim creierele în modul cel mai bun posibil în deceniile de dinainte să îmbătrânim? Alzheimer-ul ucide visul că bătrânețea ar putea fi o perioadă de împliniri a vieții. Înainte de a obține victoria vindecării bolii, fiecare din noi poate câștiga o altă victorie, folosindu-și creierul pentru

împlinire chiar din copilărie. Aceasta este viziunea supercreierului, partea din această carte care înseamnă cel mai mult pentru mine.

Ca specie, ar trebui să ne facem timp în fiecare zi să fim recunoscători pentru acest uluitor organ care zumzăie de activitate în capetele noastre. Creierul tău nu doar transmite lumea către tine, dar în esență creează lumea. Dacă poți să-ți stăpânești creierul, îți poți stăpâni realitatea. Din momentul în care mintea își descătușează puterea profundă, rezultatul va fi o mai mare conștientizare, un corp mai sănătos, o dispoziție mai fericită și o dezvoltare personală nelimitată. Noi descoperiri vor continua să ne uluiască în ceea ce privește capacitatea creierului de a-și regenera și a-și reforma circuitele. Acea reformare este de natură fizică, dar are loc ca reacție la intențiile mentale. Nu trebuie să uităm că adevăratul „sediu” al existenței umane este în minte, în fața căreia creierul se pleacă asemenea celui mai devotat și mai intim dintre slujitori.

Epilogul lui Deepak

DINCOLO DE GRANIȚE

Probabil că impactul complet al supercreierului nu va fi înțeles decât după decenii. Am început prin a-ți cere să creezi o nouă relație cu creierul, ca să-i poți stăpâni minunata complexitate. Cel mai bun utilizator al creierului este totodată și un lider care-i inspiră pe alții. Sperăm că ai ajuns aproape de împlinirea acelui rol. Dacă e așa, atunci tu ești valul viitorului. Tu vei face următorul salt în evoluția creierului.

Neuroștiința se mai răsfață încă în epoca ei de aur, îndrăgostită de ideea de a potrivi zone ale activității cerebrale la comportamente specifice. Acesta a fost un proiect productiv, dar, acum, este afectat de contradicții, așa cum se întâmplă când încerci să reduci mintea la un mecanism fizic. Cercetătorii din neuroștiință nu se pot hotărî nici în privința asta. De exemplu, ultimele cercetări legate de dependența de droguri au devenit foarte specifice în ceea ce privește vătămarea locurilor unde sunt situați receptorii de opiacee, provocată de cocaină, heroină și metamfetamine. Aceste vătămări sunt considerate permanente și duc la o nevoie mai mare de doze crescute. La un moment dat, fiecare dependent de droguri nu mai resimte efectele „înălțătoare” ale drogului și-și păstrează obiceiul autodistructiv doar pentru a se simți normal.

Această imagine oferă dovada puternică potrivit căreia acea dependență este un exemplu crud al modului în care drogul se folosește de dependent, în loc ca situația să fie inversă. Unii experți, citând rezultatele acestor

cercetări, susțin că dependența este aproape imposibil de anihilat, deoarece substanțele chimice toxice exercită o strânsoare de fier. Și totuși, oamenii reușesc să-și învingă dependența. Ei se confruntă cu creiere răvășite și reușesc să-și impună propria voință. „Pot să scap de chestia asta” este un strigăt care, adesea, nu e urmat de victorie, dar uneori aduce reușita. Este un strigăt ieșit din minte, nu din creier. Exprimă o alegere și voința liberă. Întrucât alegerea și voința liberă sunt nepopulare printre cercetătorii din domeniul neuroștiinței, ne-am străduit din greu în această carte să le redăm locul pe care-l merită.

Al doilea țel al nostru a fost să facem credibilă conștiința superioară. Am fost bucuros de șansa de a lucra împreună cu un cercetător strălucit, deoarece este limpede că oamenii din epoca modernă nu vor accepta iluminarea fără fapte care s-o susțină. Faptele există din abundență. Creierul va merge oricând în direcția arătată de minte, chiar și în domeniul lui Dumnezeu. Dintre toate mesajele trimise de creier, cele mai subtile, care sunt aproape tăcute, arată spre divin. Milioane de oameni nu iau în seamă aceste mesaje pentru că tăcerea este trecută cu vederea în agitația și zgomotul vieții cotidiene. Dar întregul etos al științei îngreunează acceptarea ideii că Dumnezeu — o ființă invizibilă care nu lasă urme în lumea fizică — ar putea fi real.

Considerăm de la sine înțelese o mulțime de lucruri care nu ar părea reale dacă le-am măsura prin dovezi fizice vizibile, începând cu muzica și matematica și terminând cu dragostea și compasiunea. După scrierea acestei cărți, am realizat că Dumnezeu nu este un lux sau un adaos la existența cotidiană. Dincolo de religia organizată, pe care mulți o abandonează, oamenii au nevoie de conștiință pentru a avea o sursă.

Dacă n-am avea, am fi în poziția lui Lois Lane într-un moment comic din primul film *Superman* din 1978. Lois a fost aruncată de pe acoperișul unui zgârie-nori și s-a prăbușit la pământ. Clark Kent, văzând-o cum cade, a sărit într-o cabină telefonică pentru a-și îmbrăca pentru prima oară costumul de Superman. A urcat și-a prins-o pe Lois, zicând: „Nu-ți face griji,

domnișoară, te-am prins”. Lois a făcut ochii mari de spaimă și a țipat: „Dar cine te-a prins pe *tine?*”

Aceeași întrebare se poate aplica și conștiinței. Ea are nevoie de ceva sau de cineva care s-o susțină, iar acel cineva este conștiința infinită pe care, prin tradiție, o numim Dumnezeu. Dacă n-ar exista Dumnezeu, ar trebui inventat. De ce? Să ne gândim la argumentul pe care l-am descris prin „creierul este pe primul loc”. Dacă s-ar naște conștiința în urma interacțiunilor chimice din creier, așa cum susține acest argument, nu ar mai fi nevoie de Dumnezeu. Atomii și moleculele pot să se ocupe singure de treburile minții.

Dar noi am susținut că este imposibil pentru creier să creeze conștiința. Nimeni nu a reușit să demonstreze transformarea magică în urma căreia sarea, glucoza, potasiul și apa învață să gândească. Societatea modernă găsește primitiv faptul că strămoșii noștri îndepărtați venerau spiritele care sălășluiau în copaci, în munți, idolii și totemurile — o practică numită animism. Strămoșii noștri atribuiau minte obiectelor fizice. Dar nu e oare neuroștiința vinovată de animism când susține că substanțele chimice din creier gândesc? Reversul medaliei este mult mai plauzibil. Conștiința — această agenție invizibilă a minții — a creat creierul și îl folosește încă de când primele organisme vii au început să perceapă lumea. Pe măsură ce a evoluat conștiința, a modificat creierul conform scopurilor sale, deoarece creierul este doar o reprezentare fizică a minții.

O asemenea răsturnare a perspectivei în neuroștiință pare șocantă la început. Dar îi dă lui Dumnezeu o nouă șansă de viață (nu că ar fi fost vreodată mort). Pentru moment, descotorosește-te de imaginea mentală pe care o ai despre Dumnezeu. În schimb, imaginează-ți o minte cu aceleași calități ca a ta. Poate gândi și crea. Se bucură de noi posibilități; poate iubi și principalul este că îi place să fie vie. Aceasta este mintea lui Dumnezeu. Ce face această minte controversată e faptul că nu este localizată. Ea se extinde dincolo de toate granițele. Operează în toate dimensiunile fără să țină cont de trecut, prezent sau viitor. Toate tradițiile spirituale au conceput exact un astfel de Dumnezeu. Totuși, această concepție s-a deteriorat cu

timpul. Acum, spunem că Dumnezeu este o chestiune de credință mai degrabă decât un fapt al Naturii.

Creierul îi redă lui Dumnezeu starea de fapt. Din momentul în care argumentul „creierul este pe primul loc” a fost dejucat, singurul lucru care rămâne este mintea, care se susține pe sine, mintea, care a existat întotdeauna și este răspândită în întregul cosmos. Dacă asta ți se pare prea greu de digerat, gândește-te la navigatorii medievali care au învățat să folosească bucăți de magnetită minerală magnetizată natural. Suspendată de un fir, o astfel de piatră va arăta nordul, funcționând ca o busolă primitivă. Dacă i-ai fi spus unui navigator medieval că magnetismul există pretutindeni, nu doar într-o singură piatră, te-ar fi crezut?

Astăzi ne vedem de viață presupunând că fiecare dintre noi are minte, bizuindu-ne pe o „fărâmă” prețioasă de conștiință, așa cum marinarii de demult se bizuiau pe bucățile de magnetită. Dar adevărul este că participăm la o minte care nu și-a pierdut statutul infinit ca urmare a faptului că există în pachetele mici ale ființelor umane individuale.

Suntem atât de atașați de gândurile și dorințele noastre încât spunem cu ușurință „mintea mea”. Dar conștiința poate fi un domeniu ca electromagnetismul, extinzându-se prin tot universul. Semnalele electrice trec prin creier, dar nu zicem „electricitatea mea” și este dubios că spunem „mintea mea”. Marele fizician teoretician și pionier al fizicii cuantice, Erwin Schrödinger a făcut declarații categorice în această privință, cu mai multe prilejuri. Iată trei dintre ele:

„Să împarți sau să înmulțești conștiința este ceva fără sens.”

„Într-adevăr, există doar o minte.”

„Conștiința este un singular care nu are plural.”

Chiar dacă sună metafizic, asta ne ajută deoarece ne reamintește că există doar un spațiu și un timp în cosmos, cu toate că le „tocăm” în felii subțiri pentru a ne fi mai ușor în viața de zi cu zi.

Într-o zi, știința va reuși să pună la punct toate aceste chestiuni. Întâlnirea este inevitabilă, pentru că s-a întâmplat deja. Piatra a căzut în lac și nimeni nu știe cât de departe se vor răspândi vălurelele. Max Planck, pe

seama căruia este pusă declanșarea revoluției cuantice cu mai bine de un secol în urmă, a spus ceva minunat și misterios: „Universul știa despre venirea noastră”. Câmpul minții este cel puțin la fel de vechi ca universul, în vreme ce creierul omenesc este un produs al evoluției. Încotro va evolua în continuare? Nimeni nu știe, dar eu propun un salt uriaș ca să putem să acceptăm două cuvinte din sanscrita antică: *Aham Brahmasmi*, „Eu sunt universul”. Poate că pare un salt înapoi în timp, dar vizionarii vedici vorbeau de la un înalt nivel al conștiinței. Trecerea timpului nu face ca întrebarea „cine sunt” să devină perimată. Ar fi uluitor dacă orice persoană modernă ar asimila această mostră de înțelepciune antică, dar de ce nu?

Creierul lui Buddha, al lui Iisus și creierele rishilor ori ale înțelepților iluminați din India au ajuns la un nivel care ne-a inspirat pentru secole, dar, în calitate de creație biologică, creierele lor nu erau diferite de cel al oricărui adult sănătos din zilele noastre. Creierul lui Buddha a mers pe calea arătată de minte, acesta fiind motivul pentru care toți marii învățători spirituali au declarat că oricine poate face aceeași călătorie pe care au întreprins-o ei. Nu trebuie decât să pui piciorul pe cărare și să acorzi atenție semnalelor subtile receptate de creierul tău. Întrucât este acordat la nivelul cuantic, creierul tău poate primi orice are de oferit creația. În acel sens, marii sfinți, înțelepți și vizionari nu erau mai favorizați de Dumnezeu decât tine; erau mai curajoși în urmărirea unei piste de indicii care i-a dus la însăși sursa conștiinței lor.

Dacă înțelepții iluminați ar fi știut să vorbească în limbaj științific, ar fi putut să spună: „Universul este un întreg nedivizat în mișcare fluentă”. În schimb, această propoziție vine de la fizicianul englez vizionar David Bohm. Ea este echivalentă cu: „Nu ne scufundăm niciodată în apa aceluiași râu”. Astfel, exprimările enigmatice mistice reapar ca ipoteze științifice.

Sunt optimist și sper să văd cum validarea conștiinței va primi acceptare științifică deplină în deceniul următor. Barierele care ne țin legați de pământ sunt propria noastră creație. Ele includ bariera care separă lumea „dinăuntru” de lumea „de afară”. O altă barieră izolează mintea umană ca produs unic în univers, care altfel este lipsit de inteligență — sau cel puțin

așa susțin teoriile dominante din cosmologie. Totuși, în separeurile gândirii speculative, un număr crescând de cosmologi a găsit curajul de a privi într-o direcție diferită, către un univers plin de inteligență, creativitate și conștiință de sine. Un astfel de univers ar ști într-adevăr despre venirea noastră.

Cartea aceasta a atins multe concepte dificile. Totuși, există unul de care depind toate celelalte: crearea realității este sarcina fiecărei persoane. Nu există nicio înfățișare reală a lumii, nicio ancoră pe care s-o putem coborî o dată pentru totdeauna. Realitatea continuă să evolueze (slavă Domnului) și cel mai important indiciu în acest sens se află în creierul tău. În el sunt găzduite o realitate după alta. Realitatea creierului reptilian este încă acolo, dar a fost încorporată prin evoluție în realități superioare, fiecare dintre acestea fiind susținută de o nouă structură fizică.

Creierul reflectă realitatea pe care fiecare persoană o creează chiar în acest moment. Mintea ta este călărețul; creierul tău este calul. Oricine a călărit știe că animalele pot să fie nărăvașe, să se lupte cu zăbala, să se înfricoșeze, să se oprească să pască iarbă la marginea drumului sau s-o rupă la fugă spre casă. Călărețul se ține bine în șa, dar, în majoritatea timpului, se află la comandă. Cu toții relaționăm cu creierele noastre ținându-ne bine în timpul episoadelor în care impulsurile, imboldurile și obișnuințele întipărite în circuitele fizice ale creierului preiau controlul. Niciun cal nu a țâșnit vreodată atât de nărăvaș ca un creier care a luat-o razna. Baza fizică pentru dependența de droguri, schizofrenie și multe alte tulburări nu poate fi negată.

Totuși, în cea mai mare parte a timpului, mintea rămâne în șa. Controlul conștient este al nostru și așa a fost întotdeauna. Nu există limită pentru ceea ce îi putem inspira creierului să realizeze. Ar fi ironic dacă cineva ar refuza să accepte supercreierul pentru că ar fi prea de necrezut, deoarece, dacă ai putea să-ți vezi potențialul rămas nevalorificat, ți-ai da seama că deții deja un supercreier.

Mulțumiri

DEEPAK CHOPRA

Cartea aceasta a avut nevoie de sprijinul oamenilor care au devenit un fel de familie lărgită, una care este întotdeauna de ajutor, cordială, și care nu se ceartă niciodată la masă de Ziua Recunoștinței. La Centrul Chopra, de viața mea se ocupă Carolyn, Felicia și Tori mult mai bine decât aș putea s-o fac de unul singur. Aceeași grijă a fost arătată celor scrise de mine de Julia Pastore, Tina Constable și Tara Gilbride. Mulțumirile mele pline de dragoste se îndreaptă spre voi toți și spre familia mea de acasă, mereu constantă.

Am avut nevoie de mai bine de două decenii ca să mă gândesc să lucrez cu un colaborator, iar acum, când această fază a început, trebuie să recunosc că Rudy a fost cel mai bun dintre colaboratori, un exemplu grăitor de om de știință desăvârșit, care are o viziune spirituală în ceea ce privește posibilitățile vieții.

RUDOLPH E. TANZI

Contribuția mea la această lucrare n-ar fi fost posibilă fără neîncetatul sprijin, sfaturile și inspirația primită de la soția mea iubitoare, Dora, și fără dragostea frumoasei noastre fiice, Lyla. De-a lungul întregii mele vieți, am avut marele noroc să constat că familia mea a subliniat întotdeauna importanța dragostei și a menținerii echilibrului în dezvoltarea mentală și spirituală. Le mulțumesc de asemenea Juliei Pastore, Tinei Constable și

Tarei Gilbride pentru că au împărtășit pasiunea și viziunea noastră în crearea acestei cărți.